كتاب الهلال

اعرف نفسك

● د. سبنسر كولز ● د. أمير بقطر



كتاب الهلال

KITAB AL-HILAL

سلسلة شهرية تصدر عن « دار الهلال

رئيسة مجلس الإدارة : أمينة السعيد

نائب رئيس مجلس الإدارة : صبري أبو المجد

رئيس التحرير : د. حسين مؤنس

سكرتير التحرير : عايد عياد

العدد ٣٢٩ - جمادى الأول ١٣٩٨ - مايو ١٩٧٨

No. 329 - Mai 1978

مركز الادارة

دار الهلال ١٦ محمد عز العرب

تليفون ٢٠٦١٠ (عشرة خطوط)

الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى : « ١٢ عددا » فى جمهورية مصر العربية وبلاد اتحادى البريد العربي والافريقي ١٥٠ قرشا صاغا · فى سائر انحاء العالم ٦ دولارات أمريكية أو ٥ر٢ جك - والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال فى جمهورية مصر العربية والسودان بحوالة بريدية · فى الخارج بشيك مصرفى قابل للصرف فى جمهورية مصر العربيــة والأسعار الموضحة أعلاه بالبريد العادى - وتضاف رسوم البريد الجوى والمسجل على الأسعار المحددة عند الطلب ·

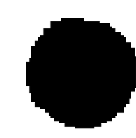
كتاب الهلال



سلسلة شهرية لنشر الثقافة بين الجميع

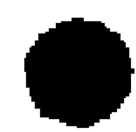
الغــلاف بريشة
الفنان جمال قطب

اعرف نفسك

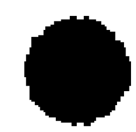


تأليف

الدكتور إدوارد سبنسر كولز



الدكتور أمير بقطر



دار الهلال

مؤلف الكتاب



دكتور ادوارد سبنسر كولز مدير مستشفى بارك افنيو بنيويورك وعضـــو الجمعية الأمريكية لتقـدم العلوم ، وأكاديميـة الطب والعلوم بنيويورك ومؤسس ومدير مصـحة الجســم والعقل بنيويورك .

ولد سـنة ١٨٧٩ ، وتخرج فى العلوم الطبية من كلية رتشموند فى فرجينيا سنة ١٩٠٧ . ثم درس العلوم النفسية ، وطب الأمراض العقلية فىجامعة هارفارد. واشتغلمديرا لعدة مصحات للأمراض العقلية . وهو أول من عالج ادمان الخمر ، بطريقة بزل السلسلة الفقرية .. فنقلت عنه الى المانيا أولا ، ثم الى غيرها من بلدان أوربا وأمريكا . وقد ألف عدة كتب طبية منهـــا : طب الأمراض النفسية ، سيكولوجيا التعليم الصناعى ، الدين وشفاء الأمراض النفسية ، طريقة جديدة فى شفاء الادمان المزمن ، طريقة جديدة فى علاج الأمراض العصبيــة وشـفائها ، عيوب التربية الحاضرة ، ولا تخف ، الخ ..

والمؤلف شخصية محبوبة .. تجتمع فى بيته ندوة من ارقى رجال الطب وعلم النفس والأدب والصحافة والفن. ويزوره الكثيرون من الأطباء وأساتذة علم النفس للاطلاع على طريقته فى العلاج . وقلما يستطيع ترك عيادته أكثر من أسبوع .. يقضيه فى فلوريدا شتاء ، أو فى كليفورنيا صيفا . ومن الشخصيات المعروفة فى عيادته الكلب « نوبل» دانيمركى الأصل الذى يبلغ وزنه قنطارين ونصف قنطار ، وببغاء لا أذكر اسمه ، يخرج معه للنزهة جاثما على عصاه . ويقضى الببغاء يومه فى مكتبه طليقا بغير قفص أو قيد ..

ومن الطرائف التى أذكرها عن هذا الببغاء ، ان الدكتور كولز اعتاد كلما رآنى على مقربة من احدى سكرتيراته قادما نحوه ـ أن يقول لى : « تفضل يا أستاذ » فأدخل عليه فى مكتبه ، والببغاء على مقربة منه ينطق ببعض العبارات من حين الى حين . وحدث مرة أننى سمعت عبارة : « تفضل يا أستاذ » كالعادة فأسرعت نحو المكتبة ، ولكنى لم أجده فيها . فأدركت ان الببغاء كان فى هذه اللحظة يردد العبارة محاكاة وتقليدا لسيده ! ..

أمير بقطر

تعريف

بقلم الدكتور ماكس اينهورن

قرأت بمزيد الاعجاب والتقدير هذا الكتاب النفيس «التغلب على التعب والخوف» للدكتور ادوارد سبنسر كولز ، وشاقنى ما رأيت فيه من الفوائد الجمة ، لا لأولئك الذين فى حاجة الى الارشاد من المرضى وسواهم من الأصحاء الذين يفتقرون الى اصلاح حياتهم وحسب ، وانما للمشتغلين بالمهن الطبية الذين يهمهم أيضا انقاذ مرضاهم من براثن التعب والخوف

ومما زادنى اعجابا بهذا الكتاب ، مقدرة الدكتوركولز الفائقة على ايضاح الحقائق بعبارة سهلة سلسة لايتعذر فهمها على أحد . وفى خلال السنوات الطويلة التى تعاونت فيها معه فى علاج المرضى ، شهدت نجاح طريقته الفريدة ، ونتائجها الباهرة فى شفاء العلل المستعصية ، التى حار سواه من كبار الأطباء فى التغلب عليها . وكم شهدت المصابين بالوسواس والخجل والأفكار التسلطية والمخاوف بشتى أنواعها وغير ذلك من الأمراض العقلية ، يستردون ما كانوا عليه من الصحة والعافية فى أقصر وقت ، رغم ما لاقوه من العذاب الأعوام الطوال !

وتعتمد طريقة الدكتوركولز على مبادىء الطب العقلى البدنى المعروف باسم Psychosomatic Medicine والعلاج فيه يتناول الجسم والعقل فى آن واحد ، لما تبين للمشتغلين به من ان الاصابة بمرض جسمانى قد تسبب مرضا نفسيا ، كما ان الاصابة بعلة نفسية قد يترتب عليها مرض جسمانى. وقد أسهب المؤلف فى شرح هذه الطريقة فى هذا الكتاب الوحيد فى بابه ، وبين فيه ان طب الأمراض العقلية ـ أو النفسية ـ كان على الدوام ولم يزل طبا عقليا بدنيا أو كما يسمونه فى الأوساط الطبية «سيكوسوماتيك» . وقدكان دكتوركولز أول من قال بأن علاج المريض لايمكن أن يبلغ النجاح المرغوب فيه ما لم يكن الطبيب ملما بحالة المريض النفسية ، الماما بحالته البدنية ، وما لم يعالج المريض على انه وحدة كاملة من جسم وعقل .

ولىس مؤلف هذا الكتاب طبيبا فاز بأكبر نصيب من الثقافة فحسب ، وانما هو فوق ذلك عالم من كبار العلماء . وموجز الأساس الذى بنى عليه طريقته الفريدة فى العلاج ، ان الأمراض العقلية نتيجة هبوط فى الطاقة العصبية ، تترتب عليه أحاسيس بدنية عنيفة . ولذلك يلزم البدء عند العلاج بتقوية الجهاز العصبى ، وتخفيف وطأة هذه الأحاسيس ، حتى يهيأ المريض العلاج النفسى ، أى اعادة تربيته من جديد ، أو بتعبير أوضح ، اصلاح حياته النفسية . وسرعان ما يدرك المريض ان هذه الأحاسيس العنيفة التى تسرى فى جسمه لا خطر عليه منها ، فتزول مخاوفه ، وما يشكو من تعب وانهاك قوى ، وترتفع طاقته العصبية ويعود اليه الشعور بالعافية والصحة

ويتضح من هذا انطريقة العلاج هذه أساسها العلوم الطبية والعلوم الاجتماعية وعلم الاحياء فيأوسع معانيه، مععناية خاصة بنفسية المريض والجهازالعصبيالمركزى الذى يتوقف على الالمـــــام بوظائف أعضاء الجسم « الفيزولوجيا » الماما تاما . وليس فى هذه الطريقة شيء من مبادىء التحليل النفسانى المعروف عند اتباع فرويد الذين يحصرون همهم فى المسائل الجنسية ، زعما منهم انها أهم ما تتأثر به حياة الانسان

وليس بخافعلىكلطبيب وجراح، انالغالبية العظمى منالمرضىالمصابين بعللخطرة ــ عضوية (أى بدنية)كانت أو وظيفية (نفسية أوعقلية) ــ يستعصىعلاجهم ويطول ، لسبب على جانب عظيم من الأهمية ، هو الخوف من حالتهم . ويعلمكلطبيب وجراح ان نجاح العلاج يتوقف كثيرا على «تربية المريض» وارشاده ووقاية نفسيته من الذعر والخوف . ولا سبيل الى الشفاء اذا قصرالطبيب او الجراح همه على شفاء المرض ، ولم يعن بشفاء المريضكوحدة كاملة منجسم وعقل ــ أو ونفس ــ وهذا هو السر فى النجاح الذى لاقته طريقة دكتور كولز

وفى اعتقادى كطبيب ان هذا الكتاب كفيل بتمهيد السبيل لكل مريض وطبيب يهمه تفهم المبادىء العلمية الصحيحة التى تساعد على علاج الخوف والتعب وما يتسبب عنهما من أمراض عقلية ونفسية . فلهذا وغير ذاك من الأسباب أقدم هــذا السفر الجليل وأوصى به

للمهن الطبية ، كما أوصى به لـكل رجل وامرأة وناشىء

ماكس اينهورن

(دكتور ماكس اينهورن Max Einhorn أستاذ الدراسات الطبية العالية فى جامعة نيويورك ، ومخترع عدة أجهزة وأدوات جراحية معروفة ، وعضـــــو أكاديمية الطب الأمريكية وغيرها من الهيئات الطبيـــة والعالمية . وهو مؤلف مجلدات ضـــخمة فى أمراض المعدة والامعـــاء ، ومسائل التغذية وغير ذلك من الـكتب الطبية . وقد كتب هذه المقدمة تقديرا لفائدة هذا الـكتاب)

مقدمة

بقلم المترجم

عرفت دكتور ادوارد سبنسر كولز مؤلف هذا الكتاب عن قرب ، وتدربت فى عيادته الشهيرة ـ وهى فى بارك افينيو ، أرفى أحيـــاء نيويورك الأرستقراطية ــ فى صيفى كل من سنة ١٩٤٦ و ١٩٤٧ ، وطيلة الفترة الواقعة بين يولية ١٩٥٢ وسبتمبر ١٩٥٣ ، وشـــاهدت النجاح الباهر الذى يلاقيه فى علاج مرضـــاه العديدين الذين استعصى على الـكثير من الأطباء علاجهم

ويرى القارىء مما جاء فى سياق أحاديثه فى الفصل الثانى انه عاصر الـكثيرين من جهابذة العلماء والأطباء الذين قلما يجود الزمان بأمثالهم ، وتلقى العلوم الطبية المختلفة على أيديهم ، وســـاهم معهم فيما أدوه من الخدمات الانسانية . وقد شهدت حلقات المناقشات العامة التى كان يديرها فى منزله ، علاوة على الحفلات الساهرة ، وأدهشتنى الفئة المختارة من كبار الأطبـــاء وعلماء النفس ومحررى الصحف والمشـــتغلين بالفنـــون الجميلة فى شتى أنواعها ، الذين كانوا يترددون على هذه الحلقات والحفلات وذلك لأن آفاقه الواسعة لم تقف عند حد المشتغلين بمهنته ، بل كانت تمتد الى غيرهم من رجال الفكر والاجتماع والفن ، مثال ذلك وليم جيمس ،

وجون ديوى ــ وهما معروفان للمشتغلين بالتربية وعلم النفس فى مصر ــ ورؤساء التحرير فى أكبر صحف نيويورك ومجلاتها العلمية ، وأساتذة الجامعات الذين يعنون بالدراسات العليا فى العلوم الطبيعية والاجتماعية ، فضلا عن أولئك المشتغلين بالفروع الطبية

ومما يسترعى الأنظار فى المؤلف وطريقته العلاجية للأمراض النفسية ، ونظرته الفلسفية العامة فى الحياة ما يأتى :

* يعتقد المؤلف ان ضعف الجهاز العصبى هو العامل الأكبر فى كافة الأمراض النفسية

* لذلك يعالج المريض بالعقاقير الطبية فى الوقت الذي يعالجه علاجا نفسيا

* يشجع المريض على التحدث عن مرضه لسائر المرضى فى العيادة لأنه لايؤمن بجعل المرض سرا مكتوما بين الطبيب والمريض . ولذلك نجد عيادته ملتقى اجتماعيا يتسامر فيه المرضى ويتبادلون الحديث عن أمراضهم وشئونهم الخاصة

* يبلغ من تمسكه وايمانه بهذا المبدأ ، انه يعقد اجتماعا مرة فى كل يوم خميس عصرا لكل مرضاه الحاليين والكثيرين من السابقين ، يفتتحه بمحاضرة قصيرة الغرض منها تنوير أذهانهم عن طبيعة الأمراض النفسية وأسبابها وأنواعها الخ . ويتبع ذاك حديث من عدد من المرضى يصف فيه كل منهم تاريخ علته وكيف نشأت والآلام التى كابدها من جرائها . وبهذه الوسيلة يتعزى المريض بسماع الأعراض التى يشترك فيها مع

أكثر زملائه . ويتخلل الاجتماع موسيقى وأناشيد أحيانا وتناول الشاى والمرطبات

*كثيرا ما يدعو عددا من مرضاه مع ازواجهم لحفلات خاصة ، يخلو فيها الجو تماما من الحديث عن المرض ويقتصر على السمر وتناول المأكولات أو المرطبات ، مع الكثير من الأصحاء من اصدقائه حتى يشعر مرضاه بأنهم لا يختلفون عن الاصحاء فى شىء

* يعتقد ان الحياة الطيبة جديرة بأن نحياها ، وانها أجل هبة من هبات الخالق للانسان . لذلك يشجع المرضى على دوام الابتسام والاكثار من سماع الموسيقى وتخصيص ساعات أسبوعية للرياضة البدنية فى الهواء الطلق والرقص . وكان يعمل بما يبشر به ، فيقضى ساعات فى الرياضة والرقص وهو فى الخامسة والسبعين من عمره ، كما يرى القارىء فى بعض فصول هذا الكتاب

وانى أهيب بالسادة الأطباء ، لاسيما الناشئين منهم ، أن يتصفحوا هذا الكتاب الذى جاء ثمرة لتجارب علمية طويلة ، كما أهيب بكل أب وزوج وولد وشيخ رجلا كان أو امرأة أن يعيد قراءته مثنى وثلاث ورباع ، لأن عباراته السهلة والحقائق العلمية الواضحة ، والحالات الكثيرة التى وصفها المؤلف كلها وسائل فعالة فى تمكين المريض والصحيح على السواء من تفهم نفسيته ، والنظر الى الحياة بعين خالية من الشكوك والمخاوف ، وتغيير فلسفته تغييرا يتفق والمبادىء الصحية السليمة

أمير بقطر

الفصل الأول :

"أنـــا خـــائفــة.."

ــ أنا خائفة . . .

هذا ماكانت تقوله وهى جالسة أمامى مطرقة الرأس، خافتة الصوت . . ولولا اننى كنت أتوقع ما تريد أن تصرح به ، لما استطعت أن أسمع كلمة مما قالت

ــ أجل أدرك ذلك .. ولكن مم تخافين ؟

ــ لست أدرى يادكتور مم أخاف ، أو على الأصح لست أدرى ان هناك شيئا فى الوجود لا يخيفنى . . أخاف الوحدة ، وأخاف أن يكون معى أحد . أخاف الا يكون معى زوجى أو والدتى . . فاذا كانا معى ، أخاف الخروج معهما لقضاء حاجة ، أو زيارة أصدقاء ، أو مشاهدة رواية سينمائية . لقد بلغت بى الحالة اننى لا أشعر بشىء من الطمأنينة والراحة الا فى بيتى . ويعجب زوجى لعدم رغبتى فى الخروج معه ، ويقول اننى لا أثق فى مقدرته على العناية بى . الواقع اننى أثق فيه ، ولست أخشى شيئا عساه يحدث لى ، ولكنى أخشى شيئا يحدث فى لا أدرك ما هو .. اذا كان هذا التعبير ذا معنى .

ــ أعرف ذلك جيدا

هذا ما أجبتها به مؤكدا ، ويحق لى أن أعرف ، بعد

والى هنا لم أسمع مما تفوهت به هذه السيدة جديدا فأعراضها تكرار لألوف الحالات التى تشهد بها سجلات مرضاى ، وما دونوه فيها من تواريخ وأقوال

كانت هذه أولى زياراتها لى ، وكل ما عرفته عنها قبل أن أراها ، ماقرأته على البطاقة التى وضعتها سكرتيرتى أمامى ، بعد أن كتبت عليها البيانات الآتية :

الاسم : مسز ب . ا . جون

العنوان ؟ . . .

الوظيفة : ربة بيت

بتوصية من : تلقاء ذاتها بعد قراءة كتاب « لاتخف» !

تاريخ المريضة :

مضى عليها فى هذا المرض خمسة أعوام ، ولكنها كانت منذ طفولتها شديدة الحساسية ، خجولة ، تتألم لأتفه الأشياء . وقد تغلبت على هذه الصفات بعض الشىء فى خلال السنوات التى قضتها فى المدرسة الثانوية، والسنتين اللتين قضتهما فى الجامعة . ولم تصب فى صغرها بأمراض ذات خطورة . كل ماهنالك انها فى الثانية عشرة من عمرها كانت تشكو من التهاب الغدة النكفية، وكانت كثيرة التعرض للزكام . . . انقطعت عن الدراسة الجامعية ، والتحقت بعمل فى مصلحة حربية ، أصابت فيه نجاحا باهرا واحبته كثيرا . وهنالك تعرفت بأحد رجال البحرية وتزوجت منه ، وكان عمرها فى ذلك الحين ٢٤ عاما . ولما عاد زوجها من الخدمة ، استقالت من وظيفتها وتفرغت لحياتها الزوجية .

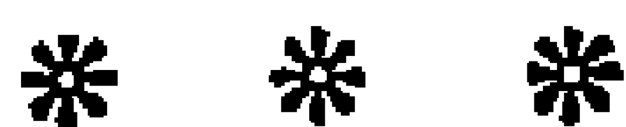
أما الأزمة العصبية الأولى التى تذكرها ، فقد أصابتها يوما ما ، وهى تقود سيارتها فى مكان اشتدت فيه الحركة والزحام ، حيث شعرت بغتة انها فقدت سيطرتها على نفسها ، وانها تدير عجلة القيادة على غير هدى. واستولى عليها الخوف ، لاسيما انها لم تستطع ايقاف السيارة ، بسبب الرهط الذى كان يعدو خلفها. واضطرت الى مواصلة السير نحو ميل ، قبل أن يتاح لها الاتجاه الى حيث يمكنها الوقوف . وقد ذاقت فى تلك الفترة القصيرة من الزمن أشد الألم ، وأحست بعد ذلك بانهاك فى قواها ، واخذت ترتعش من هامة الرأس الى اخمص القدم ساعات عدة

وفى اليوم التالى ، عاودتها هذه الأزمة فى صورة أشد ، عندما قادت السيارة الى محطة السكة الحديدية لاستقبال زوجها. ولما لم تجد سبيلا للتقدم فى السير أدارت وجهها الى محطة بنزين ، حيث استعانت بأحد عمالها ، وطلبت اليه أن يقود لها السيارة ، وفرائصها ترتعد وجلا. ومنذ ذلك الحين أصبحت تخشى القيادة. ولم تقف الحالة عند هذا الحد ، بل أحست فجأة بعد ذلك بخوفها من حركة المرور ، وبعجزها عن عبور الطريق وحدها ، وغشيان المحال المزدحمة كدور التمثيل والمطاعم وأمثالها. وأصبحت تخاف السفر ، وتخاف الوحدة ، فاذا ما صحبت زوجها أو أمها يوما ما الى مطعم مثلا ، تخيرت فيه موضعا ، يمكنها الخروج منه بسهولة وعلى عجل ، اذا ما باغتتها الأزمة العصبية

وعند حدوث هذه الأزمة ، كان قلبها يشتد خفقانا ورفرفة ، ومعدتها تتوعك ، ورأسها يدور ، وسيقانها ترتعش. وفى كثير من الأوقات كان يخيل اليها انها ليست «ذاتها حقيقة» — وهو قول لايمكنها التعبير بأحسن منه . وكان نومها قلقا متقطعا ، وكانت تشعر بانقباض ووجوم

كل الوقت ، وفقدت شهية الأكل. وأصبح الطعام فى فمها غريب المذاق، بيد انها لم تكن يوما مغرمة بالمأكل، بل كانت منذ صغرها يصعب ارضاؤها. وكانت لا تستطيع رؤية اللبن أو الشيكولاتة ، لأن مجرد النظر اليهما يسبب لها الميل الى القيء . وقد أصبحت عرضة للاسهال، خصوصا عند حاول الأزمة العصبية. وتشكو ضعف البصر، ولا تتحمل الأضواء القوية ، فضلا عن شدة تأثرها بالضوضاء

وقد انتقلت أخيرا الى منزل جديد ، لأنها لم تطق من سكان الطابق الذى يعلو بيتها وقع اقدامهم . وقد ترددت على عدد كبير من الأطباء ، وتعالجت على يد محلل نفسانى مدة ثلاثة شهور، فلم يجدها أحدهم نفعا ، بل كانت تزداد حالتها من سيىء الى أسوأ. ويخيل اليها أحيانا انها فقدت كل أمل فى الشفاء ، حتى انها حاولت مرة الانتحار.. الأمر الذى جعلها تطأطىء الرأس خجلا. على الرغم من انها تظن أن زوجها لم يبلغه الخبر، فقد قالت لها أمها انها لن تبوح له بذلك، اذا كانت لاتقدم على ذلك العمل مرة أخرى



وعلى ضوء هذه المعلومات ، أخذت ادرس حالة هذه السيدة .. كان وجهها شاحبا متوترا وخداها خاويين ، وشعرها مطفأ ، وعيناها لا بريق بهما . وقد قالت ان عمرها ٣١ سنة ، ولكن منظرها كان يدل على انها تناهز الستين ، وقد لاحظت من طريقة جلوسها ، انها جلست على حافة المقعد ، ولم تتخذ منه موضعا مريحا رغم انه كان فسيحا مكسوا بالجلد، وكانت تبدو كدمية ميكانيكية ذات زنبرك، على أهبة القفز من مكانها لأخف لمسة. ومعنى هذا ان كل حركاتها وسكناتها ، وكل ماجاء فى البطاقة التى دونت فيها السكرتيرة تاريخ مرضها وشكواها ، كل هذا أعراض

عصاب لا ريب فيها ، عصاب الخوف Fear Neurosis

وقد وجهت اليها هذا السؤال : « ما الذى تتوقعين أن يحدث لك ؟ » فأجابت :

ـ لست أدرى سوى انه شيء بالغ حد الفظاعة . قد يكون قولى دليل الحماقة ، بيد اننى أحس أن قمة رأسى ستطير من جسدى ، وأشعر أحيانا أننى أسبح فى الفضاء حيث لا أعلم ، واننى لست ذاتى حقيقة . وعندما تنتابنى الأزمة ، تشتد دقات قلبى اشتدادا يتوجع منه صدرى . ومع ذلك لم يترك الأطباء بابا للفحص أو التحليل الا طرقوه ، والكل أجمع على أن القلب خال من العلة ، ويبدو لى أحيانا اننى على وشك الاختناق ، ولا أستطيع التنفس بسهولة ، واذا كان لابد لى من مقابلة شخص لم يسبق لى عهد به ، شعرت بحرارة فى جسمى ، تليها برودة ، فعرق يتصبب من كل عضو فى . وناهيك عما فى هذا من الاحراج لى أمام الغير ، الذين أخشى أن يلاحظـــــوا ذلك فى ، فيعتقدون اننى غريبة الأطوار

ـ أتريدين أن تقولى انك تخشين العجز عن السيطرة على نفسك ، فتأتين أمرا تفتضح به حالتك ؟

ـ هذا هو ما أردت أن أقوله : اننى أخشى أن أفعل ما يجعلنى أضحوكة أمام الناس ، فأجلب العار لزوجى ، وأعرض نفسى للقيل والقال وتحديق العيون ... تسألنى مم أخاف ؟ أظن أننى أخاف من نفسى !

ـ ألا تتساءلين أحيانا عن سبب هذا الشعور الذى ينتابك ؟

ـ أجل كثيرا ما أتساءل ، ويقلقنى أمره كل ساعة من ساعات النهار ، وكثيرا ما نصح لى زوجى أن أكف عن

التفكير فى نفسى ، ولكن لعمرى انى لى ذلك ؟ وقد قال لى جميع الأطباء الذين أستشرتهم ، ان ما أحس به من رعشة فى ساقى ، وخفقان فى قلبى ، وشعورى بأننى لست ذاتى حقيقة .. كل هذا من نسج خيالى ، ولا ظل له من الحقيقة . كلهم يقولون ان ما أشكو منه هو عقلى لابدنى

— لقد صدقوا .. ان مرضك عقلى. ولكن خبرينى ما الذى أداه لك هؤلاء الأطباء من أنواع العلاج ؟

— ان كل ما قاموا به ينحصر فى فحص القلب وضغط الدم. وقد وصف لى أحدهم عقارا مهدئا ، ووصف آخر فيتامين «ب» وعصارة الكبد. وقال بعضهم ان الشفاء بيدى ، وآخر نصح لى أن أنجب طفلا. أما المحلل النفسانى فوجه الى عدة أسئلة عن علاقتى بزوجى ، وعما علق بذاكرتى عن والدى الذى مات وأنا فى الثانية عشرة من عمرى . ومما ذكره المحلل أن ميولى الجنسية تتجه نحو النساء لا الرجال ، وان ما أشكو منه هو فى الواقع ثورة على زوجى وعلى نفسى ، لأننى فى قرارة باطنى لا أريد أن أكون زوجة

— وهل تؤمنين بصحة ما قال ؟

— كلا .. اننى أحب زوجى ، وواثقة مما أقول ، ولست اقبل من اى مخلوق أن يصفنى بهذا الوصف الفظيع الذى لا ظل له من الحقيقة . قد أكون مجنونة ، ولكنى لست..

— أتظنين انك مجنونة ؟

وقد اصاب هذا السؤال منها وترا حساسا ، لأن هذا ما كانت تتوقع سماعه كل الوقت . فقد سمعتها تتأوه ، وقد رفعت رأسها ، وأخذت تحدق فى عينى بنظرات ثاقبة ، ثم قالت : « أشعر أحيانا اننى لابد أن أكون

كذلك ، وهذا ما حدا بى الى المجىء الى هنا ، لتقول لى ذلك . اننى فى طريقى الى الجنون »

فقلت لها : « كلا .. »

ومن حسن الحظ ، اننى أستطعت أن أقول لها ذلك عن عقيدة أكيدة .. حقيقة ان مرضها عقلى ، ولكنه ليس جنونا بحال من الأحوال. وقد استطردت فى حديثى قائلا:

ـ انزعى هذه الفكرة من رأسك .. انك لست مجنونة، ولكنك واحدة من ملايين الناس ـ أجل ملايين ـ الذين يشكون ألوانا عديدة من الأمراض لسبب واحد : ألا وهو استنزاف الطاقة فى الخلية العصبية ، ففى هذه الحالة تبدو الأحاسبس العادية فى الجسم عنيفة مؤلمة (فى حين انها فى الواقع مجرد أحاسيس ، لا يأبه لها الشخص متى كانت طاقته العصبية سليمة) ، ولأنه لم يسبق لك عهد بهذه الأحاسيس الغريبة المزعجة من قبل ، ولا تعرفين لها سببا ، فانك تتوهمين انها خطيرة ، فى حين انها بعيدة عن الخطر كل البعد . ولاعتقادك انها خطيرة ، أصبحت تخافينها ، وهذا هو السبب الوحيد ـ الوحيد بلا استثناء ـ لجميع حالات « عصاب الخوف »

وهنا أخذت تحدق النظر فى ، وهى لا تصدق أقوالى ، ثم أخذت تتكلم ببطء وتؤدة قائلة : « هل تعنى أن المسألة بهذه البساطة ، وانني بنيت كل هذه المخاوف ، والخيالات الشاذة ، والآلام والأمراض ، على لا شىء ! »

فقلت لها : « كلا .. ان الآلام التى تشعرين بها حقيقة وليست خيالا . ان جميع الأحاسيس التى فى جسمك دقات القلب العنيفة ، رعشات الساقين ، الاسهال ، القوى المنهوكة .. ليست خيالا . انها حقيقة

كالألم الذي يحس به انسان بسبب اصبعه المجروح ، ولكنها فى الأصل أحاسيس عادية ، اشتدت عند المريض بسبب ضعف الطاقة فى الخلية العصبية ، لا اكثر ولا أقل

ـ أهذا كل السبب الذي من أجله قضيت هذه السنوات الست فى سجن وعذاب أليم ؟ هذا القلق .. وهذا الشعور بالوحدة ؟ وكل ما سببته لزوجي من متاعب ؟ والنفقات التي كبدته اياها فى سبيلى ؟ اذا كان هذا كذلك ، فلابد انني كنت مجنونة

ـ كلا ، لست مجنونة اليوم ، ولم تكوني مجنونة أمس، ولا فى أى وقت آخر. لقد كنت مريضة ، وجاهلة بما فى نفسك وبحالتك . على ان المسألة ليست بالبساطة التي تتصورين. وليس فى مقدورك ادراكها دفعة واحدة ، ولكنك ستستطيعين هذا فى الوقت المناسب ، ولن يطول ذلك . ومن طبيعة العقل انه يعيد تنظيم كيانه من تلقاء ذاته وبسرعة عجيبة ، متى أعيدت تربيته من جديد . وفى الوقت عينه يتاح للجهاز العصبى أن يسترد طاقته بالأدوية الملائمة وانني أعدك انك فى خلال ثلاثة أسابيع ، ستجدين تحسنا ظاهرا ، ولن يمر بعد ذلك شهراوأكثر قليلا حتى تعودى الى حياتك الطبيعية معافاة

ـ أتعنى انني سأسترد ما كنت عليه من الحرية والنشاط والسعادة ؟

ـ أجل أعدك بذلك .. ستعودين حرة كما كنت

قصـــــــــة الملايين

لم أكن مبالغا عندما قلت ان الذين يشكون من هذه العلل النفسية ، يفدون بالملايين .. فكل طبيب فى العالم يصادف حالات كثيرة مثل حالة السيدة «ب.ا.جون» ، والسواد الأعظم من المرضى الذين يفدون الى عيادة الطبيب (غير الأخصائى) هم من هذا النوع . هم الذين يشكون من علة قلبية مزمنة ، رغم ان كل فحص بالجهاز الكهربائى المعروف لايسجل أية علة عضوية . هم الذين يشكون من آلام مبرحة وغازات فى المعدة ، وامساك ، واسهال . وهم الذين نضطرب أمعاؤهم ، ويختل هضمهم ، وتنتابهم أزمات الميوعة ، والميل الى القىء ، والشعور بالامتلاء ، وفقدان الشهية ، مرارا وتكرارا . وهم الذين يشكون على الدوام ان الطعام فى أفواههم غريب المذاق

هؤلاء يلازمهم الخوف كالظل ، ومع ذلك لايعرفون مم يخافون . . يتألمون مما يسمونة «عصابا قلقيا» Anxiety Neurosis أو من الشعور بالنقص ، أو غير ذلك من الأسماء . . حياتهم خالية من الطمأنينة ، والثقة بالنفس ، والمقدرة على استجابة مطالب الحياة اليومية ، التى عليها يتوقف كيان الفرد ، واذا ما أجهدوا لأى سبب كان ، انهارت أعصابهم ، والكثير منهم يقضون شطرا كبيرا من حياتهم حيارى ، فلا هم مرضى كاملا — فى فراشهم —

ولا هم أصحاء صحة كاملة ، كغيرهم من عباد الله

ومن صفاتهم رهافة الحساسية ، وسرعة الشعور بالاهانةمن الغير . ولأنهم يتوقعون الأذى من الآخرين على الدوام « تتحقق آمالهم » ويصابون بالأذى ويغلب عليهم الخجل وتركيز الذهن في أنفسهم ، والوعي بما يخالجهم من احاسيس . ويصعب عليهم التكيف بما يلائم الأسرة أو الجماعة التي ينتمون اليها . وعلى ممر الأيام يلجأون تدريجا الى الانزواء والعزلة وحياة النساك !

وبهذا يصبح المريض مشكلة عويصة ، نحو نفسه من جهة ونحو ذويه من جهة . وبالجملة يضحى عالة على المجتمع

وأولئك الذين يهبطون الى هذا الدرك الأسفل من الحياة العقلية ـ رجالا كانوا أو نساء ـ لا يفارقهم الانقباض لحظة واحدة . ولا يجد الحب الى قلوبهم سبيلا ، لانطوائهم أبدا على أنفسهم ، والعيش في نطاقها الضيق . ويغلب في الرجال منهم ضعف القوى الجنسية « العنة » ، وفي النساء البرود الجنسي والحياء أو العفة الكاذبة . يجبنون عن ملاقاة الحياة ومفاجآتها وجها لوجه ، ولا يعرفون اللذة التي يجدها السليم في مطلع كل يوم جديد وفي تحيته بفرح وسرور وثقة في النفس

اننا معشر الأمريكيين نستمتع بحرية سياسية واجتماعية قلما يحلم بها سوانا من شعوب الكرة الأرضية ، ولكن . . بالرغم من الحريات الأربع ، ووثيقة حقوق الانسان ، فان الملايين منا لايذوقون طعم الحرية ، لأنهم مكبلون بأغلال الخوف ، وتوقع المكروه ، والتحيز ، والوسواس

اننا أغنى شعوب الأرض ، ولو كان في وسعنا أن نشترى الصحة العقلية بالمال ، لما ضاقت مستشفياتنا العقلية على

رحبها وازدحمت بالمرضى ، ومات أطباء الأمراض العقلية والمشتغلون بالتحليل النفسانى جوعا ، وخوت خزائن أصحاب البدع الدينية من المـال ، وبحث قراء الكف والعرافون والمنجمون وأنبياء الطوالع والأرقام عن عمل آخر، لخلو البلاد من مرضى الخوف ، وعجزهم عن السطو على فرائس العصاب ، كما تسطو الطيور الجوارح على جيف الموتى

ولما كان مرضاى من كافة الطبقات الاجتماعية ، فان فى وسعى ان أصرح بغير أن يستطيع أحد تـكذيبى ، بأن الفقير والغنى على السواء عرضة للأمراض العقلية ، يتألم منها ويشقى ، وتبدو عليه أعراضها .. فالخوف لايتحيز لأحد ، والتعب لا يعرف صديقا أو عدوا

فالمليونير الذى تهبط الطاقة فى جهازه العصبى ، فى قلق متواصل خوفا من ضياع ثروته ، وخشية من غش عملائه وتدليسهم ، وخوفا من الأزمات المالية ، وخوفا من هبوط الأسهم واستنزاف الثروة . ولا يختلف فى هذا عن قلق الموظف البسيط الذى يتقاضى راتبـــا متواضعا ، ويشكو مما يشكو منه المليونير من الأمراض العقلية ، وما ينتج عنها من الأرق ، والخوف مما تؤول اليه زوجته وأولاده ، فيما اذا تقاعد عن العمل

وهذه الـكوكب السينمائية الفاتنة فى جمالها ، التى يحسدها الملايين وتعبدها الجماهير، تكون أتعس خلق الله، اذا لم تتحرر من الغيرة ... والغيرة لون من ألوان الخوف، ومهما أصابت مثل هذه الممثلة من النجاح وذيوع الصيت ، فان هذا لايدخل السرور الى قلبها ، طالما لازمتها الغيرة . ان مثلها مثل الرجل الذى يبلغ القمة فى مهنته ، ولكنه يعيش مقيدا بسلاسل الأفكار الثابتة والمسيطرة على حياته ،

والأعمال الاضطرارية أو التسلطية Compulsions والخجل ، والتركيز فى النفس ، والمخاوف بشتى أنواعها

* * *

منذ ظهور كتابى « لا تخف » تنهال على الرسائل من كثير من أنحاء امريكا ، ومن مدن الشرق الأدنى ، ومن الصين ، وجنوبى افريقيا ، وأمريكا الجنوبية ، وبلدان اسكندناوه . وكلها من أطبـاء يريدون الاستزادة من تفاصيل العلاج الذى استعمله فى شفاء مرضى الخوف . ويتفق هؤلاء بالاجماع على ان نسبة كبيرة من المرضى الذين يفدون على عياداتهم يشكون من هذا المرض

ولا مشاحة فى ان أصحاب هذه الرسائل ذوو ضمائر حية وخلق كريم .. فهم قد أتموا دراساتهم الطبية فى كليات شهيرة، وزاولوا مهنة الطب سنين عديدة ، وبالرغم من ذلك يتضح من أقوالهم ، انهم غيرملمين بطبيعة الجهاز العصبى، والأسس التى تقوم عليها العلاقة بين الجسم والعقل

ان طريقتى فى علاج عصاب الخوف ، لا سر فيها ولا غموض ولا تتطلب تحليلا نفسانيا ، ولا تتفق ونظريات فرويد ، ولكنها تعتمد على معرفة الجهاز العصبى ، وتقر المبدأ القائل بأن أصل المخاوف المرضية جميعها ، والكثير من الأمراض البدنية ، هو فى الجسم ذاته ، ولاسبيل الى شفاء هذه الأمراض الا بالجمع بين العلاج بالعقاقير الطبية، وعلاج الجهاز التفكيرى علاجا نفسيا

الطب العقلى الجسمانى

Psychosomatic Medicine

قد يكون هذا التعبير جديدا ، فيما يتعلق بالجمهور ، ولكنه ليس جديدا فيما يتعلق بمهنة الطب .. فكافة الأمراض ــ الى درجة ما ،كثرت أو قلت ــ عقليةجسمية ، بمعنى أن المرض يؤثر فىكل من العقل والجسم ، والعلاقة بينهما من المتانة بما لايحتاج الى دليل . وهل يمكن أن نتصور «عقلا» بلا جسم يسكنه ، ويعبر عنه ، ويختبره ؟

وهل يمكن أن تكون هناك معرفة بغير وجود خيط عصبى ، يحمل رسـالة من احدى الحواس عن طريق الخلايا فى الجهـاز العصبى ، الى المواضع المستقبلة فى الدماغ ؟ أليست الأفكار اذا ، بدنية وعقلية معا ؟

انك لاتستطيع القيام بعمل بدنى، ما لم يكن هناك فكر فىالدماغ، تحمله الألياف العصبية « الخلايا » عن طريق الجهازالعصبى الى اليد او الساق التى تقوم بذلك العمل.

ان كل مرض جسمانى يؤثر فى العقل ، واتباعا للمبدا عينه ، كل حالة عقلية لها أثرها فى الجسم ، فاذا أراد الطبيب شفاء المريض مما يشكو منه ، فلابد له من علاج كل من الجسم والعقل ، ولابد له من علاجهما معا وفى وقت واحد . وهذه طريقتى فى علاج الأمراض العقلية

الأعراض متعددة . . . والمرض واحد . . .

ان الخجل ، والغيرة التى تبلغ حد الافراط فتنهك قوى صاحبها وتقلق راحته ، واضطراب الذهن ، والشعور بالنقص ، والتحيز ، وأمراض الخوف بأنواعها ، والتطير المستمر والتشاؤم، وشدة الانقباض، والميول الانتحارية، ولوم النفس ، والشعور بالاضطهاد ، والانتقال من حالة الوجوم والحزن الى حالة التهلل وفرط السرور بالتناوب، كل هذه من دلائل المرض العقلى على اختلاف درجاته شدة واعتدالا .

كذلك الاسهال المزمن ، والصداع الملح ، وارتفاع ضغط الدم بلا سبب عضوى ، وتشنج المعدة ، والميوعة ، والاغماء ، والشعور بالاختناق ، وضيق التنفس ، والخفقان ، وآلام القلب ـ رغم دلالة الفحص على سلامته ـ وتصبب العرق بغزارة ، وشدة الخجل ، وضعف الأطراف ، وارتعاش اليدين الى حد لا يستطيع المريض فيه أن يمسك بفنجان من القهوة ، أو يضع قلما بين أنامله

وسبب هذه الأعراض بدنى وعقلى معا . وهى دليل على ان المريض مضطرب الذهن ، كما انها دليل على أن وراء هذا الانحراف النفسى، ضعف الطاقة فى الخلايا العصبية

فلا الراحة مهما طال مداها ، ولا الغذاء ، ولا الفيتامينات ولا العقاقير والأدوية يمكن أن تخلص المريض من هذه الأعراض ، بغير علاج نفسانى يدرك المريض به ماهية مرضه ويقف على باطن ذاته

كذلك لا نفع من العلاج النفسانى ، أيا بلغت مدته ، بغير دواء وليس فى مقدور طبيب أن يشفى مريضا من

وسواس بمجرد الكلام ، كما انه ليس فى مقدوره شفاءه من البول السكرى أو كسر فى الساق بالكلام وحده ، فالوسواس Obsession — وهو من أمراض العصاب — عقلى ، ولكن منشأه فى الجهاز العصبى ، أى انه بدنى أيضا

وما تكرارى لهذه النقطة الا تعمدا منى ، لأن أكثر الناس يميلون الى اغفالها ، وفى اعتقادى ان هذا التكرار مهما كثر ، لا يصح تسميته لغوا

الخوف من المجهول

اننا نخاف ما نجهل ، أى نخشى الأشياء التى نجهلها. ومن طبيعة الانسان أن يداخله الريب ، بل ويستولى عليه الخوف اذا ما صادف الغامض المجهول

اذا علمنا ذلك ، أدركنا مغزى تساؤل المريض ، حين يحدث نفسه قائلا : ضربات القلب هذه ، المفاجئة ، العنيفة ، ما معناها ؟ ما أسبابها ؟ ما الأثر الذى تتركه ؟ وهذه الدوخة المفاجئة التى تنزل بك كالصاعقة الفينة بعد الفينة ، فتشعر بأنك تترنح ، وان أسافلك أعاليك ، ماهى؟ أهى مقدمة لداء السكتة ؟ وهذا الطنين فى أذنيك ، الذى يطغى على جميع الأصوات ، ويضطرب به الذهن ، فتنسى رقم التليفون ، وتعجز عن التفكير السليم ، ماهو؟ أمعناه ان عقلك فى طريقه الى الذهاب ؟

وما هذه التقلصات المعدية المتكررة الملحة ، وهذا الأرق ، ووجع الراس ، ماذا تحمل معها من أحداث ؟ أهى أعراض مرض خبيث خطير ؟

وليس من سبيل الى اجابة نفسك عن هذه الأسئلة لأنك لا تعرف عن هذه الأمراض شيئا ..

تسهد ليلا فتتوالى هـذه الأسـئلة وتزيدك قلقا على قلقك، وأنت لا تجد للجواب سبيلا. وبين جهلك وحيرتك، وما قد تكون قرأته فى الصحف ، وما سمعته من الاذاعة اللاسلكية ، أو ما قد اتصـل بك من تاريخ الأسرة ، تشب فيك أفـكار كاللهب ...

«... قد أكون مصابا بالسرطان، والا فما هذا الذى أحس به فى جنبى ؟.. لابد ان الداء قد استفحل حتى اننى أشعر بهذا الوخز الأليم . لا أريد أن اموت ، اذ لست على استعداد للموت بعد .. فماذا يكون مصـير زوجتى ؟.. وكيف تعول الأطفـال وتقوم على تنشئتهم وحدها ؟.. فلو اننى كنت سددت الديون التى على رهننا للبيت الذى نسكنه ، لـكان الأمر أهون ... »

« ... يقول الطبيب الذى فحصنى ان القلب سليم من كل علة ... ولكن ما هذه الضربات السريعة العنيفة ؟ لابد أن يكون هناك شيء .. اننى أحس به ... لقد مات والدى بداء القلب ، فلابد اننى ورثت عنه هذا الداء .. مات فى سن الرابعة والخمسين .. سقط ذات مساء بغتة وأسلم الروح . وهذا مصيرى لا محالة .. ان أمراض القلب تجرى فى دماء الأسر ... »

« .. .ما الذى أصابنى فى عقلى ؟.. لم لا أفكر تفكيرا سليما كما كنت قبل اليوم ؟.. ولم هذا التردد الذى يقف حائلا دون اتخاذى أى قرار ؟.. ولم هذا الاضطراب وهذا الضعف ؟.. ما الذى يجعل هذه الأفـكار تعدو بسرعة البرق داخل رأسى ، وتتسابق ملاحقة بعضـها البعض؟.. لم لا أستطيع التحكم فيها ؟.. لم يخيل الى اننى سأذهب مندفعا الى حيث لا أدرى ، لأرتكب أمرا

شأننا ؟.. ألعلى كذلك الشاب الذى كان مثال الهدوء ودماثة الخلق، فاذا به بين طرفة عين وانتباهتها يقفز الى الشارع ومسدسه فى يده ، وأخذ يطلق النار على المارة كيفما اتفق ؟.. يا الهى ، أ أنا كفء لمثل هذا العمل ؟.. أجننت حقا ؟.. أو فى طريقى الى الجنون ؟.. »

هذا نموذج للطريقة التى تشخص بها مرضك بنفسك. تحاول أن تجد سببا لهذه الأحاسيس التى تقلق بالك . ونظرا لعنف هذه الأحاسيس ، فانك تعتقد أنها خطيرة ، مميتة ، بغض النظر عن أسبابها

وبهذا الضرب من التفكير ، تكتب فى مخيلتك بحروف بارزة كلمة « خطر » وصفا لحالتك .. وسرعان ما يزداد خوفك منها ويشتد

وهنا أرجو ملاحظة ان هذا التعليل الذى ذهبت اليه منطقى لا غبار عليه ، غير ان الأساس الذى بنيت عليه النتيجة خاطىء .. الخطر الذى سطرته فى ذهنك ، من صنع يديك !

من هذه النقطة يجثم عليك عصاب الخوف .. وكل ما تعمل ، أو تقرأ ، أو ترى ، أو تسمع ، يزيد النار اشتعالا . والخوف كبعض النباتات السامة التى تأخذ فى الانتشار حتى تميت كل ما عداها ... يضرب خيامه فى كل صقع وواد ، فيجعل الحياة جحيما .. فى البيت ، وفى الشارع ، وفى مكان العمل ، وفى المجتمعات . وسواء فى اليقظة أو فى المنام ، أنت أسير الخوف ، لا تفلت من قبضته الفولاذية لحظة واحدة . لم تعد كما كنت .. لست أنت .. لقد تغيرت تغييرا كاملا . لهذا تشعر أنك شخص آخر غير حقيقى

ومما يزيدك ألما انك تسأل نفسك : هل أبدو فى عيون الناس غريبا كما أبدو فى عينى نفسى ؟ انه يخيل اليك ان جميع الناس يحدقون النظر فيك ويداخلهم الشك فى أمرك . وهذه الفكرة فى ذاتها تزيدك خوفا . فتنسحب من المجتمعات ، وتتجنب ملاقاة النـــــــاس ، حتى أعز أصدقائك واقربهم اليك ، خشية أن يلحظوا ما طرأ عليك من تغيير . ولذلك لا تستجيب الى دعوة . ولا تغشى حفلة أو وليمة ، وتقاطع الأندية التىكنت عضوا عاملا فيها . وتتفادى نواحى النشاط التىكنت تساهم فيها. وبعبارة وجيزة تصــبح ناسكا ، منطويا على نفســك ، منحصرا فى جدارها ، لا تفارقها دقيقة واحدة

حالات مرضية شهيرة

ضمن شكسبير روايته الشهيرة « هنرى الرابع » هذه الفقرة ، وكأنه فيها يتحدث بلسان الكثيرين من المرضى :

« أنا خائف ...

« منازعات عنيفة تحتد فى صدرى وتقطع نياط قلبى.

« مزعجات جياشـــة صاخبـــة ... مزيج من الأمل والخوف ..

« كم أنا مريض مما يساورنى ويعتمل فى من أفكار »

بهـــذا وصف شكسبير الأفـكار السريعة الوثابة التى تندفع فى الراس متدفقة ... وحالات التبلبل والعجز عن تركيز الذهن .. الانتقال ألفجائى من الأمل لليأس ، ومن التفاؤل البهيج الى التشاؤم المظلم ، الذى يشكو منه الـكثير من المرضى

وهكذا يبرهن لنا شكسبير على معرفتـــه الدقيقة بالأسس التى قامت عليها القوانين والاتجاهات العقلية .

لذا ينبغى أن يقرأ طلبة علم النفس كتبه بعناية وروية . مثال ذلك « اوفيليا » الكلاسيكية ـ فى رواية هاملت ـ تمثـل حالة المرض العقـلى المعروف باسم « الهوس » Mania ولن نجد فى عشرات الحالات التى تملأ سجلات كل طبيب من أطباء الأمراض العقلية، حالة أصدق تصويرا لهذا المرض ، مما صوره لنا شكسبير فى هذه الحالة . لقد مثل لنا فى « اوفيليا » المريض الذى استنزفت طاقته العصبية الى حد أصبح فيه التفكير المنطقى مستحيلا . هى الحالة التى تندفع فيها الأفكار الى العقل فائرة ، فى سرعة وشدة منهكة للقوى . وفيها تتناوب المريض ألوان متناقضة من أقصى حالات الحزن الى أبعد حدود الفرح . لقد شهدت فى عيادتى الكثيرات من أمثال اوفيليا . فتيات فى ريعان الصبا ، جميـلات فاتنات ، حديثات العهـد بالمجتمعات ، أو طالبات فى السنوات الأولى الجامعية ... انهارت أعصـــابهن ، واستسلمن لهذا الداء ، فأخذن يتذبذبن كبندول الساعة ، بين انبساط بلغ حد الهياج ، وانقباض مشرف بهن على الانتحار . وليست مثل هذه الحالة عسيرة الشفاء ، اذا ماعولجت مبكرة وبالطريقة التى سبق شرحها فى هذا الـكتاب ، فقد يمكن التخلص منها فى أسابيع . والسرعة هنا عامل كبير الأهمية ، اذ ينبغى أن يعود المريض الى الحياة اليومية العادية ، ومزاولة الأعمال والهوايات التى ألفها ، قبل أن يبنى سياجا من عصاب الخوف حول علته

والحالة السالفة لا تعترف بحدود الأعمار ، بل تصب فرائسها فى جميع المراحل . ومن أمثلتها التى أفسحت لها الصحف أعمدتها فى أمريكا ، حالة السكرتير السابق للبحرية « جيمس فورستال »

وسأطيل الكلام عن حالتى الملانخوليا (١) « شدة الانقباض والحزن » والهوس « شدة الفرح والتهيج » فى فصل تال . وحسبى أن أشير هنا الى ان الاختبار قد دل على ان المريض الذى تبلغ به الملانخوليا الى حد يحاول فيه الانتحار ، ولا يسعف بالعلاج ، قد تزداد طاقته العصبية ضعفا ، فينتقل الى حقل الهوس . والهوس أكثر خطرا من الملانخوليا وأبعد أثرا . ومن المسلم به ان المصاب بداء الهوس ، اذا أتيح له قسط وافر من الراحة والعلاج ينتقل حتما من مجال الهوس الى مجال الملانخوليا الحادة . لهذا السبب يجب الحذر من المريض الذى تبدو عليه حالة الهوس «شدة الهياج والتطرف فى الفرح والانبساط» ، ثم ينحدر الى هوة عميقة من الحزن «الأسود» . وينبغى ملاحظته عن قرب ، لأنه فى حالة الحزن والهدوء هذه ، تساور المريض نزعات الانتحار

ويمثل لنا «فولتير» الحالة التى يسمونها «نورستانيا» Neurasthania كان فولتير على الدوام محتدا ، سريع الغضب ، متشائما ، غير راض عن نفسه ولا عن الغير . شديد الحساسية والتأثر مما يتوهمه من اهانة الغير له ، ممعنا أشد الامعان فى هذا التوهم . وتشبه حالة هذا الفيلسوف الفرنسى العظيم ، حالة دكتورجونسون الأديب الانجليزى الذائع الصيت ..

يقول « بوزويل » Boswell عن دكتور جونسون : « كانت الملانخوليا من طبيعته. كان سريع التأثر باهانات لاوجود لها الا فى خياله ... وكانت تنتابه أزمات من الوجوم والانقباض (الأسود) ، وكان دائم الشكوى من أمراض واضطرابات بونية ، لا أثر لها الا فى ذهنه ... »

(١) معناها الحرفى الداء الاسود ، نسبة الى شدة الحزن والانقباض

ومعنى هذا ان ذلك الرجل البدين، صاحب القواميس الشهيرة ، قد بلغت طاقته العصبية من الضعف والوهن ماجعله متوترا ، سريع الانفعال، تجرى المؤثرات فى أليافه العصبية بسرعة وشده واندفاع ، تجعله مرهف الحس، دائم الوعى بما يسرى فى جسمه وعقله من مشاعر

وقد كانت هذه الأوصاف التى عددها « بوزويل » فى ترجمة ذلك اللغوى الشهير ، عقبة كؤودا فى حياة «جونسون» بالرغم مما صادفه من نجاح فى موسوعاته. لقد صنف كثيرا فى الأدب ، ولكن العلة كانت توقفه عند حد ، ولولاها لأنتج أضعاف ما أنتج ولأخرج من ذخائره ما لايعد ولا يحصى

هل أنت أحدهم ؟ ..

اذا كنت بعد قراءة ما تقدم ، قد اكتشفت فى نفسك الأعراض التى سبق وصفها ، فانك تكون واحدا من الكثيرين الذين هبطت الطاقة فى جهازهم العصبى الى درجة لايحسن السكوت عليها . أما كيف حدث ذلك ، فليس من شأننا بحثه الآن ، اذ سيأتى الكلام عنه فيما بعد

والآن دعنا ندرس هذه الأعراض لترى الى أى حد هبطت الطاقة فى الجهاز العصبى . فما الوسيلة لمعرفة ذلك ؟.. المجهر لا يجدى نفعا فى هذه الحالة . ولا أى اختبار بيولوجى معروف ، بيد انك بدراسة أعراضك ، تستطيع الوقوف على حالتك بدقة ، بعد مضاهاة هذه الأعراض بما جاء فى الجدول الذى سيأتى فى صفحة ٣٩

فاذا كنت « عصبى المزاج » قليلا، أى سريع التأثر والانفعال ، سريع الشعور بالأذى أو الاهانة ، غير مطمئن على مستقبلك ، فتأكد ان الطاقة فى خلاياك العصبية قد

هبطت الى الرقم ٨٠ فى ذلك الجدول . ومعنى هذا الرقم انك لم تبلغ منطقه الخطر ، ولا بأس عليك اذا وقفت عند هذا الحد ، ولم يهبط رقمك الى مادون هذا

أما أذا كنت تشكو من السهاد (عدم النوم أو قلته) ، والتعب عند القيام من النوم صباحا، والتباطؤ فى مغادرة الفراش أو عدم الرغبـــه فى الذهاب الى مقر عملك ، وكنت تشعر بالام وأوجاع ، وتوعك فى المعدة وامساك وغازات ، فان هذه الاعراض دليل هبوط الرقم الى ما تحت الـ ٨٠ فى الجدول

فاذا كنت خجولا (تجبن ويحمر وجهك أمام الغير) ، ويتصبب العرق منك بافراط عند ملاقاة من لا عهد لك به ، أو عند ظهورك فى المجتمعات ، واذا خانك صوتك عند مواجهة الناس فأخرست وانعقد لسانك ، واذا كنت تخشى ابداء رأى مخالف لرأى الآخرين ، واذا خيل اليك ان الناس يحدقون النظر فيك ، أو ينتقدونك، أو يسخرون منك ، اذا كانت هذه أعراضك أو بعضها ، فاعلم ان طاقتك العصبية قد هبطت الى مادون درجة الأمان

غير ان هذه الأعراض لا تميت أحدا ، ولكن السكوت عليها ، واهمال علاجها ، وعدم التخلص منها ، يفقد صاحبها لذة العيش ، ويضيع عليه فرصة النجاح فى الحياة ، ويلقى عليه وشاحا من السحب الكثيفة التى تعمى بصره وتعوقه عن التقدم خطوة واحدة الى الأمام . والرجل ــ أو المرأة ــ الذى يعيش تحت هذا الوشاح القاتم ، يبنى لنفسه عقلية مريضة

قد لا تريد أن تفعل شيئا من هذه ، ولكنك لاتستطيع

الاحجام عن ذلك ، لسبب واحد، وهو اننا كبشر نخضع لقوانين بدنية وعقلية ، لا سبيل الى الافلات منها

فما العمل اذا ؟..

ليكن معلوما قبل كل شيء ، انك لا تستطيع شفاء نفسك بنفسك.. كل ما هنالك ان فى مقدورك المساهمة فى العلاج، بتفهم القوانين والمبادىء التى سبق تفصيلها ، ولكنك لا تستطيع تغذية طاقتك العصبية الواهنة ، بمجرد قراءة الكتب ذات الأسماء الرنانة .. فلا هذا الكتاب الذى تقرأه الآن ولا سواه كفيل وحده بشفائك

وجل ما فى وسع هذا الكتاب عمله ، انه يعينك على تفهم شكواك وآلامك، وتصوير علتك البدنية والنفسية، كعرض من أعراض حالة معينة فى جهازك العصبى. وبهذا تزول عن عينيك غشاوة ذلك « المجهول » وتنقشع سحابة ذلك الغموض والابهام ، وبعض الخوف

وهاك الجدول الذى يبين قوة الطاقة العصبية عند مختلف الناس ، ويبدأ من الدرجة ١٠٠ وهى كمال الصحة وينتهى بالصفر وهو يعادل الموت

الدرجه	أين أنت فى هذا الجدول
١٠٠	**الشعور بتمام العافية**
٨٠	**مجال الأمان :** لا تعب ، ولا قلق ، ولا سرعة تأثر وانفعال. واذا فرض وجودها أحيانا ، فمن السهل التخلص منها بالراحة والاسترخاء والفسحة القصيرة . أما اذا هبطت الطاقة ، فان هذه الأعراض الطارئة تزداد عددا وشدة
٦٠	**مجال النورستانيا :** Neurasthania وهو المجال الذى تكون فيه خائفا ، متوقعا للمكروه ، قلقا فى نومك ، لا تهضم طعامك ، افكارك مركزة فى نفسك وأحاسيسك . امعان فى الخجل ، يأس ، صداع ، امساك ، اسهال ، آلام ، تقلصات عضلية ، انقباض نوعا ما
٤٠	**مجال اللانخوليا :** Melancholia . تسوء حالتك الى حد تشعر فيه انك غير جدير بالحياة ، وانك خاطىء أثيم، ويساورك الميل الى الانتحار ، ويخيل اليك انك مضطهد من الغير
٢٠	**مجال الهوس :** Mania . وهى الحالة التى يتناوبك فيها الوجوم وشدة اليأس والحزن (الأسود) ، ونهاية الفرح والتهلل . لا تجد سبيلا للراحة ، ولا تستطيع الأكل أو النوم ، ويصيبك هذيان عنيف
•	**مجال انهيار القوى (الموت) :** Exhaustion

يعينك هذا الكتاب على الالمام ببعض الحقائق عن عقلك وجسمك ، فى عبارة مبسطة . وهذه الحقائق ، خليق بكل انسان معرفتها ، لأن سلامة الجسم وصحة العقل تتوقفان على هذه المعرفة الى حد كبير فى جميع مراحل الحياة

وفى اعتقادى ان خير ما فى هذا الكتاب ، انه يقيم لك الدليل على أن حالتك لا تدعو لليأس . قد يكون مضى عليك سنوات أربع ، أو عشر ، أو سبع عشرة ، فى قبضة المرض .. بيد ان هذا لا ينهض دليلا على انك غير قابل للشفاء ، فأمثالك فى الدنيا يعدون بالملايين ، ومع ذلك تجدهم اليوم خالوا من الآلام ، وقد زال عنهم كل أثر للاضطرابات العقلية والبدنية ، وانقشعت عنهم سحب المخاوف بشتى أنواعها ، والوساوس ، والأفكار التسلطية ، ونوبات الانقباض والحزن

لذلك أؤكد لك ان شفاءك ميسور بالعلاج ..

على ان شفاءك يتطلب خدمات طبيب ملم بطبيعة الجهاز العصبى ، وبتلك العلاقة المتينة الدقيقة ، بين الجسم والعقل ، أو بعبارة أخرى طبيب توافرت له الوسائل لعلاج الجسم والعقل معا ، لأن كلا منهما مريض. وهذه حقيقة ينبغى الا تغيب عن ذهنك بأى حال من الأحوال . فقد يكون مرضك كما شخصه الطبيب عقليا — وقد يكون أحسن التشخيص — ولكن منشأه فى الخلية العصبية ، لا فى النظام الفكرى . لذلك يتوقف الشفاء على تغذية الخلية وتقويتها بالعقاقير ، بجانب علاج النظام الفكرى « السيكولوجى » المنحرف ، وفى وقت واحد ، على يد طبيب أخصائى فى الأمراض النفسية

هـذه بالاختصار طريقتى فى علاج المصاب .. وقد

دلنى الاختبار منذ نشأتى كطبيب للأمراض العقلية على صلاحيتها ، بعد تجربتها سنوات طويلة ، وليست ميزتها السرعة فى شفاء المريض وحسب ، ولكن النجاح فيها أكثراحتمالا من سواها ، وبوساطتها لايعافىالمريض وحسب ، ولكن المرض لا يعاوده . ولدى عدد كبير من سجلات المرضى الذين عولجوا منذ ثلاثين سنة مضت ، ولم يعاودهم المرض الى يومنا هذا . وهذه السجلات هى التى أقنعتنى طوال هذه السنين ، بأن هذه الطريقة وحدها هى الطريقة العلمية التى تأتى بالنتائج المطلوبة فى شفاء العصاب

وهى طريقة فى وسع كل طبيب ملم بطبيعة الأمراض العقلية والنظرية المبنى عليها العلاج استعمالها ، اذ لا غموض فيها ولا سر ولا ابهام

وحتى أشرح النظرية التى على أساسها بنى هذا العلاج ، أستميح القراء عذرا ، اذا تحدثت فى الفصل التالى عن شخصى

الفصل الثاني :

كيف بدأت؟

لقد قضيت مرحلة حياتى الطبية فى مساعدة المرضى – من رجال ونساء – على التخلص من براثن الخوف ، والقلق ، والأفكار التسلطية ، والخجل ، والغيرة ، والانقباض ، بجانب العلل البدنية التى تلازم عادة هذه الاضطرابات النفسية

وهذه الحياة التى اتيحت لى ، هى الحياة التى احببتها ، ولا أزال احبها وأستمتع بها ، ولا يمكن أن أرضى بغيرها بديلا

لقد كنت منذ نعومة أظفارى ، أريد أن أكون طبيبا . وأذكر ان هذا كان مطمحى عندما كنت تلميذا ناشئا فى احدى مدارس « همتون » الابتدائية ، وقد شجعنى على تحقيق أمنية الطفولة أشقائى الثلاثة : دكتور وليم كولز «كبير الجراحين فى شومت الاباما » ودكتور ددلى كولز « رئيس دار هبث النشر » وكارتر كولز « مدير ضيعة كولز فدل الزراعية بفرجينيا »

وقد نشأت فى ضيعة زراعية على مقربة من بلدة « ولمزبرج » التاريخية الجميلة ، وكانت هذه الضيعة ملكا لأسرة كولز منذ أن نزح اجدادنا الى أمريكا ، مع

الفوج الأوروبى الأول من المهـاجرين ، واستوطنوا فى جيمستون

ولم يكن فى وسع أى ناشىء فى تلك البقعة التى كانت المهد الأول للحرية الأمريكية ، ألا يتأثر فى سن مبكرة بالمثل العليا ، التى كان ينادى بها فيما يتعلق بحرية الفرد

فى هـذه البقعة نشأت غلاما ريفيا ، مولعا بحياة الريف ، مغرما بشئونه . بيد انى بالرغم من هذا الولع وذلك الغرام ، لم يخطر ببالى أن أكون فلاحا ، ولم أشأ عندما اعتزمت أن أتخذ الطب مهنتى ، أن أكون طبيبا عاما غير متخصص فى أحد فروع الطب

ومن حسن الصدف ، ان بلدة « وليمزبرج » كان بها مستشفى للأمراض العقلية ، وهو أقدم مستشفى من نوعه فى أمريكا . وكنت أمر عليه يوميا ذهابا وايابا ، سواء فى مرحلتى التعليمين الابتدائى والثانوى ، أوعندما كنت طالبا فى كلية وليم وميرى

وكنت كلما مررت بذلك الصرح العابس ، أفكر فى ذلك الجيش الجرار من النساء والرجال انصـاف الأموات ، الذين يقضون حياتهم خلف تلك الأسـوار السوداء المنيعة القاسية ، فتجيش فى خاطرى أشتات من أسئلة لاسبيل للاجابة عنها .. ما الذى كتب على هؤلاء التعساء البقاء فى ذلك السجن المظلم؟ وما الظروف التى أدت بهم الى تلك الحالة الاسيفة ؟ وما نوع العلاج الذى يتخذ وسيلة لشفائهم، واعادتهم الى حالتهم الأولى قبل ابتلائهم بالمرض ؟ وأهم من هذا وذاك ، كيف تصاب العقول بالمرض ؟ وما الذى يحدث للمرء حتى يفقد العقل وملكة التفكير؟ وما الذى يحدث له حتى يتجرد من

انسانيته ، فينحط الى أسفل درك من دركات الوحشية والبهيمية ؟

هذه أسئلة طالما كنت أوجهها الى نفسي والى الغير..

ولشد ماكان يحزنني، أن الاجابات التيكنت أتلقاها ، كانت تدعو لنهاية الأسف، ولم تكن تشفيغليلا. وكانت أسباب الأمراض العقلية فى ذلك الحين مجهولة بوجه عام ، أو مختلفا فيها على الأقل ، وكان دون ذلك معرفة وسائل علاجها . وكل ما كان يمكن تأديته من الخدمة لأولئك البؤساء نزلاء المستشـــــفي ، هو حجزهم بين جدرانه السميكة حتى لايصيبوا أنفسهم اوالغير بالأذى، لأن حالاتهم المرضية كانت فى نظر الأطباء ميئوسا منها

وقد انطبع فى ذهنى من جراء هذه الحالة آثار ، تحدت تفكيرى . فوطدت عزمى على اتخاذ الطب العقلى مهنتى ، بدلا من الطب العام . وقد قر رايى على هذا القرار ، منذ التحاقى بكلية الطب فى رتشموند

* * *

كان كل مطمحى فى ذلك الحين ، تحرير أمثال هؤلاء من رق المرض

وبعد تخرجى فى كلية الطب ، وقضاء مرحلة التمرين فى ولاية فرجينيا ، رحلت الى بوسطن ، حيث التحقت بكلية الطب فى جامعة هارفارد ، لمواصــلة دراســاتى العالية فى طب الأمراض العقليــة والعصبيــة ، وهى أعظم كليات أمريكا فى هذا النوع

وقد أتاحت لىجامعة هارفارد فرصة سانحة للاتصال بأكبرعدد منالأطباء العالميين ، والتعرفعليهم ، والتقرب منهم. وفى مقدمة هؤلاء بلا منازع دكتور ادواردكولز.

وقد كان تشابه اسمى واسمه مجرد صدفة. وكان دكتور كولز أستاذا للأمراض العقلية ، ومدير مستشفى مكلين التابع لكلية الطب فى الجامعة . وكان أيضا أستاذا للأمراض العصبية فى كلية دارتموث الطبية ، ومحاضرا فى جامعة كلارك. ومما تجدر الاشارة اليه ، ان المحلل النفسانى الشهير سيجموند فرويد ، استدعى لأول مرة من فينا الى أمريكا ، لالقاء أول محاضراته فى هذه الجامعة (كلارك) ، بدعوة من العالم النفسانى المعروف ستانلى هول ، وشرح طريقته العالمية فى التحليل النفسانى . وقد كان لى حظ الاستماع الى محاضرات فرويد بصحبة كل من أستاذى العظيم دكتور كولز ، والعالم الشهير دكتور « بتنام » ، الذى درست عليه طب الأمراض العصبية فى جامعة هارفارد

ومن المعلومات الشائعة عن فرويد ، انه أول من ابتكر طريقة التحليل النفسانى فى شفاء المرضى. غير ان الواقع ان دكتوركولز كان قد نشر فى سنة ١٨٨٨ ــ أى قبل فرويد بعدة سنوات ــ تقريرا عن مريض بعصاب «الأفكار الثابتة » Fixed Ideas قضى فى تحليله ثلاث سنوات ، وتتبع اثر مرضه منذ طفولته ، أى انه سبق فرويد فى طريقته . على أن دكتور كولز لم يستنتج من دراسته ماتوصل اليه فرويد ، من ان كل عصاب منشؤه « ميول جنسية مكبوتة » أو «اضطرابات فى الوظائف الجنسية»

وكنت كلما تغلغلت فى دراسة العقل فى جامعة هارفارد ، زدت ايمانا بأن الالمام التام بعلم وظائف الأعضاء (فيزولوجيا) ، من اهم الأسس التى عليها ينبغى بناء الدراسة فى طب الأمراض العقلية ، لأن العلاقة بين الجسم والعقل من المتانة بحيث ان حالة هذا تؤثر فى ذاك . ولم

ار طيلة المرحلة الطويلة التى قضيتها فى مهنتى ، عقلا مضطربا فى جسم سليم . كما اننى لم أفحص مريضا بدنيا ، كان فى تمام الصحة العقلية ، لأن الصحة وشاح يغطي الانســان كله .. جسمه وعقله ، والمرض يغزو الميدانين معا

وتصادف فى ذلك الحين ان دكتور ولتر كانون ـ وهو من أشهر علماء الفيزولوجيا ـ كان أسـتاذا فى هارفارد ، فرجوت أن ألتحق بالفصل الذى كان يحاضر فيه لطلاب الدراسات العالية

وقد اتضح لى بعد ذلك ان طلبى هذا كان غريبا ، لم يسبق أن أحدا تقدم به قبلى ، لأن العرف لم يجر فى ذلك الحين بأن يتخصص طالب فى كل من طب الأمراض العقلية والفيزولوجيا فى آن واحد . وفوق ذلك قيل لى ان على أن أحصل على تصريح خاص من مجلس الكلية الأعلى ، حتى يسمح لى بما أريد

ولما عرض طلبى على أعضاء المجلس نظروا اليه شزرا ، اذ خيل اليهم اننى من أولئك الشبان غريبى الأطوار ، الذين يتنقلون من قسم الى آخر، دون أن يستقروا على شيء معين. وطلبوا الى أن أقدم دليلا على وجاهة هذا الطلب ، واننى أعرف فعلا ماذا أريد ، وأقصده جادا

وقد استعنت بوالدتى وأعضاء أسرتى ، فكتبوا الى المجلس ، يشهدون اننى عرفت منذ طفولتى باتزانى وثباتى ومعرفتى بما أريد، واننى لم أعرف قط بالتأرجح بين فكرة وفكرة. غير ان المسافة بين فرجينيا وهارفارد كانت بعيدة فى ذلك الزمن . وكنت شـديد الرغبة فى سرعة انجاز هـذا الطلب ، حتى لا تفوتنى محاضرات دكتور كانون، فأخذت افكر فيما عسى أن أصنعه ، لأقيم الدليل

على أن رغبتى فى الاستزادة من علم وظائف الأعضاء ، تعزى الى شدة ميلى لدراسة العقل ووظائفه ومسالكه

أخيرا خطر ببالى أن أقدم للمجلس صـــــورة من محاضرة كنت تعبت فى اعدادها والقائها فى كلية وليم وميرى الطبية . وقد تم ذلك فعلا ، وقد أدهشنى أن أعضاء المجلس قد أجابوا طلبى أخيرا ، بناء على ما قرأوه فى تلك المحاضرة ، بالرغم من بعد موضوعها عن الدراسة التى أردت الاستزادة منها . وسرعان ما جلست الى دكتور كانون الشهير أستمع الى محاضراته

وكنت فى ذلك الحين أيضا منكبا على دراســـة المخ والنخاع الشوكى. فاستعنت بدكتور المر ســوثارد ، بمستشفى الأمراض العقلية بدانفرز، فىدراسة سجلات مرضاه ، ومضاهاة ما دون فيها بالبحث العلمى الذى كنا نقوم به فى معمل الجامعة ، فى تشريح المخ والنخاع الشوكى . وقد كانت هذه الدراسة جليلة الفائدة ، اذ كانت نتيجتها الوقوف على أسباب ادمان الخمر وطريقة علاجه (١) ، وايقانى بأن السر فى شـفاء الاضــطرابات العقلية ، ينبغى البحث عنه فى المخ والنخاع الشوكى

وسبقت الاشارة الى دكتور بتنام ، أستاذ الأمراض العصبية فى هارفارد . وقد كان لى حظ العمل معه فى عيادته الخارجية الملحقة بمستشفى مساتشوستس . وكان مرضاه من جميـع الطبقات الاجتماعية ، وكانت اصاباتهم تشمل كافة الأمراض العصبية المعروفة . على أن نسبة كبيرة منهم كانت تشكو من العصاب المسمى

(١) لمؤلف هذا الكتاب الدكـتور كولز كتيب خاص ترجم الى عــدة لغات ، شرح فيه نظريته فى الادمان ، وطريقته الخاصة فى علاجه .

«نورستانيا» . وكان الدكتور جورج بيرد أول من ابتكر هـذا التعبير سنة ١٨٦٨ ، دلالة على الاصـابة بضعف الأعصاب عامة. وقد سماه أيضا مرض « نيو انجلند » ، لأن الـكثيرين من المصابين به كانوا من أهالى تلك الولاية

وبالرغم من مضى أكثر من عشرين عاما على النظرية التى نشرها دكتور بيرد ، وأقرتها الاوساط الطبية ، فان أحدا لم يكتشف علاجا ناجعا لشفاء النيروستانيا فىذلك الحين . وكانت النتيجة أنجميع منأصيبوا بتلك العلة، لازمتهم طيلة البقية الباقية من حياتهم ، مع العلم بأن فىكل أسرة فى تلك الولاية كان يشكو واحد على الأقل بهذا الداء ، وأصـبح مشكلا وعالة على أهله ، وكان الأطباء يمقتون هؤلاء المرضى ، وشكواهم المتواصلة من الصداع وأوجاع الظهر والمعدة، والتشنجات العصبية ، والنزلات المعوية ، والتقلصات العضلية ، وسوء الهضم، والآلام المتسببة من الغازات ، والاسهال ، والتجشؤ ، والشعور بالضعف . وكان لايدرى كيف يعالج هؤلاء . ومع أن أحدا من هؤلاء المرضى لم يمت بسبب هـذه الأعراض ، الا أن أحداً منهم لم يتخلص منها

لقد ظلوا طويلا أسرى آلامهم ، سجناء أمراضهم . وفى هـذا الأسر وذاك السجن تغيرت شخصياتهم .. توترت أعصابهم ، فأصبحوا يحسبون نظرات الغير لهم « اهانات » وقتلتهم سموم الغيرة والريبة حتى فى أعز الناس وأقربهم اليهم ، وسممتهم الأوهام التى بدت فى أعينهم أصدق من الحقيقة . ولم يكفوا عن الشكوى من أوجاع غريبة مخيفة تغزو كل عضو من أعضائهم . ولما كانت العلوم الطبية لا تجد أساسا لهذه الأحاسيس ، فقد كان كل ما فى وسع الطبيب عمله ، أن يصف هذه

الأعراض بأنها وهمية ، وأن ماعلى المريض الا أن ينساها

من النزوات الطبيعية عند أكثر النـــــاس الذين يستمتعون بكمال الصحة ، انهم يتضايقون ممن دونهم بصحة وعافيه ، اذا ماشكوا من اوجاع والام. كما ان اكثر الناس يأسفون حقيقة ، اذا ماشاهدوا جريحا ، أومريضا مكسور الساق ، أو محموما كثير الهذيان. هذه أمراض تراها العين ، فتترجمها الى فكرة .. « هبنى كنت فى مكانه .. » اما الأعراض التى تراها عيون الغير ، ولايراها الا المريض ، والتى لا تسوء ولا تتحسن ، فانها مدعاة لضيق الصدور بها ، واليأس منها ، وعدم العطف على أصحابها

وهكذا كان المرضى بداء النورستانيا يفقدون عطف من حولهم من أطبائهم ..

وكنا فى العيادة سالفة الذكر ــ عيادة دكتور بتنام ــ نعالج هؤلاء المرضى بشيئين : الدواء والنصيحة . أما الدواء ، فلتخفيف وطأة الأعراض .. الاسهال ، الغازات الخ . أما النصيحة فكان الغرض منها حملهم على عدم التفكير فى أنفسهم ، والخروج الى الهواء الطلق ، والعناية بالطعام ، وتناول العناصر المغذية منها ، ولاسيما أن معظم مرضى النورستانيا كان يصعب ارضاؤهم فيما يختص بالطعــام . وفضلا عن ذلك كنا نصف لهم فترات من الراحة والاستجمام ، والرياضة بالمشى مسافات طويلة

وكان هذا خير ما لدينا من علاج فى ذلك الوقت . وبالرغم من أن عيادة دكتور بتنام هذه ، كانت أرقى عيادات أمريكا ، فان الاتصال الشخصى بالمرضى ودراسة مشكلاتهم كانا فى حكم العدم

غيرأنهؤلاء المرضى بالنورستانياكانوا موضع اهتمامى وعنايتى ، فكنت أقضى وقتا طويلا فى التحدث اليهم ، وتشجيعهم على التحدث الى عن أنفسهم وعما يخالج نفوسهم من أفكار وأحاسيس . وكنت مدفوعا فى ذلك برغبة ملحة فىكشف أسرار ذلك الداء المجهول ، الذى لم توجه اليه المهن الطبية اهتماما يذكر ، فى حين انه كان أكثر انتشارا من مرض السرطان ، وأقل رحمة ، لأنه كان لا يميت المصابين به ، ولـكنه يعذبهم أعواما عديدة

وحدث ان دكتور بتنام جاءنى ذات يوم يطرىعملى ، وعرض على أن أشـــــغل كرسيا فى ذلك القسم من المستشفى فشكرته على هذا وقدرت صنيعه ولكنىقلت له انى أوثر أن تخصص لى حجرة ، أقوم فيها بنفسى بتجارب على مرضاه . فقال : « اذا كانت هذه رغبتك ، فلا بأس عندى من اجابتك اليها » .. وقد فعل

وبذلك شرعت توا فى أستدعاء المرضى الى مكتبى للتحدث معهم . وأخذت أوجه اليهم أسئلة عديدة ، لا فيما يتعلق بأعراض المرض — وهى كثيرة النوع — وحسب ، وانما كيف ابتدأت ، وماذا كانت الظروف الملابسة لأول مرة ظهرت فيها هـذه الأعراض ؟ وما الحوادث السابقة لها ؟ وكيف كانت حياتهم اليومية قبل المرض وقبل ترددهم على الأطباء ؟ وبذلت جهدا كبيرا فى دراسة شخصياتهم ، والبيئة التى عاشوا فيها

وقد بدأ عدد يذكر من المرضى يصرح لى بشعوره بالارتياح ، بسبب هذه المحادثات . وأخذ بعضهم فى التحسن بعض الشىء ، ولكن واحدا منهم لم يشف من مرضه ، لأننى كنت أعدم الوسيلة التى بها أساعدهم . ولـكنى كنت أسعى جاهدا الى ايجادها . ومع ذلك

فقد كانت النتائج مشجعة . وشعرت انني سسائر في الطريق المؤدي الى بر أمين .. وكنت كل يوم أزداد خبرة بطبيعة المرض

وواصلت العمل على هذا النحو عدة شهور ، الى أن استدعاني دكتور بتنام يوما ، وأسر الى أن دكتور الوود ورشستر ، يفكر في افتتاح عيادة للأمراض النفسية العصبية ، وقد رشحني للعمل معه ، وقال انه واثق من كفايتي لملء هذا المنصب .. وقد سرني ذلك فقبلت على الفور

كذلك سر دكتور بتنام ، وأضاف الى ما قاله لي : « ان البروفسور وليم جيمس (١) شديد الاهتمام بهذه العيادة ، فأنصح لك أن تقابله أولا »

وقد كانت محاضرات « وليم جيمس » في الفلسفة وعلم النفس من أسمى ماتفاخر به الجامعات ، لا لتمكنه من دراسة العقل وألمامه الغزير بقوانينه وحسب ، بل لتعمقه فوق هذا في العلوم التي تتصل به . وكان لتشجيعه اياي ـ فضلا عن دكتور بتنام ـ أعظم الأثر في اقبالي على العمل في عيادة دكتور ورشستر

وليس هذا مجالا للكلام عن العمل هناك بتفصيل .. حسبي أن أقول ان هذه العيادة كانت قبلة الأنظار من ألوف المرضى الذين قصدوها من كل صوب ، للعلاج من اضطرابات نفسية من كل لون وصنف . ولم تكتف باجتذاب الواردين اليها من أمريكا فقط ، بل أمها الكثير من الخارج ، حتى ان عددا كبيرا من مشاهير الأطباء

(١) كان وليم جيمس طبيبا وفيلسوفا ومربيا . وهو من أكبر علماء النفس في العالم ، ومن تلاميذه جون ديوي .

ساهموا فى العمل فيها ، فى مقدمتهم البروفسور وليم جيمس ، ودكتور بتنسام ، ودكتور رتشرد كابوت ، وأستاذى دكتور كولز

وفى الوقت الذى كنت أعمل فيه فى هذه العيادة ، اتخذت لى مكتبا فى عيادة شفيقى دكتور وليم كولز فى مدينة بوسطن . وحدث ذات يوم أن جاءت لاستشارتى سيدة مريضة ، سلخت من عمرها ٢٥ سنة تشكو من داء « الخوف من الجراثيم » Mysophobia .. وكانت ترتعد فرائصها اذا ما لمست شيئا لمسه احد غيرها . وكان يهيىء لها تفكيرها ان كل انسان وكل شيء ملوث بالأقذار ، تدب فيه الجراثيم . وكانت اذا دخلت مكانا ، انتحت زاوية فيه بعيدة عن الناس بالقدر المستطاع . وقد اضطرها هذا النوع من الخوف الى الاغتسال بعنف من ساعة الى ساعة ، حتى انها كثيرا ما كانت تدمى ساعديها وتنزع الجلد من يديها . وكثيرا ما كانت تتألم من جروح وتسلخات فى قدميها وساقيها وسائرالمواضع فى جسمها ، للشدة والقسوة التى كانت تلجأ اليها فى تنظيف نفسها بلا انقطاع . ولم يكن هذا أثناء النهار فحسب ، بل تعداه الى الليل. فقدكانت تهب من نومها مذعورة ، ظنا منها أن الأغطية ملوثة ، فتهرع الى حيث تستحم مثنى وثلاث ورباع ، الى أن تشبع أفكارها التسلطية ، وتعود الى فراشها خائرة القوى . لقدكان مثل هذه المسكينة مثل سجين فى غرفة التعذيب ، وقد قضت فى هذا الجحيم نصف عمرها !

ولم تكتف بخوف الجراثيم التىخيل اليها انها تزحف فوقجسمها ، ولكنهذا الخوف امتد الى بيتها وأولادها .. فأخذت تغسل الثياب وتنظف الأرضيـة والحوائط

حتى يبست أناملها ، وهدأت أعصابها وخارت قواها . وبلغ بها الأمر انها انهالت على أولادها تغسيلا وحكا ونظيفا ، فى كل يوم ، وكل ساعة من النهار وبعض الليل ، ومنعتهم من كل نشاط آخر، حتى اضطرت الحكومة الى التدخل فى الأمر، وابعادهم عنها والحاقهم بأحد البيوت الخاصة !

* * *

وقد شهدت بعد ذلك حالات كثيرة مشابهة لحالة هذه المرأة .. أما فى عيادة ورشستر، فقد كانت نسبة كثيرة من المرضى تشكو من هذا الداء ، وغيره من الأمراض المماثلة التي اتفق على تسميتها « التسلطية » Compulsion Neurosis بما فى ذلك العصاب الذى يضطر المريض أن يضع قدمه على كل شق فى الطريق ، تجنبا لما قد يصيبه من سوء الحظ ، ولم أشهد حالة واحدة من هذه الأمراض التسلطية شفيت بالعلاج الذى كان معروفا حينذاك ، اذ كانت فى نظر الطب حالات ميئوسا منها ، ولكنها غير خطيرة

ونعود الى المرأة — أم الأطفال — التى جاءت الى عيادتى الخاصة فى بوسطن، فأقول انها ترددت على عدد لا يحصى من الأطباء للعلاج بكافة أنواع الوسائل الطبية المعروفة فى ذلك الحين. ولكن مرضها التسلطى أى شدة فزعها من الأقذار والجراثيم ، وخوفها من التلوث بها ، بقيا على حالهما . وحكم عليها بأن حالتها غير قابلة للشفاء ، وأشار الكثيرون بارسالها الى مستشفى «المجاذيب»!

فعكفت على دراسة حالتها بعناية فائقة ، بالتحدث اليها طويلا فى أوقات متفاوتة ، ومحاولتى بكل وسيلة ممكنة الوقوف على منشأ هذا الخوف المرضى . وبذلت

الجهد فى مناقشتها مناقشة منطقية ، ولجأت معها الى كافة الوسائل العلاجية التى كان يعرفها طب الأمراض العقلية فى ذلك العصر.. ولكن هذا كله لم يجد معها نفعا

أخيرا صحبت المريضة فى زيارة الى دكتور بتنام ، ورجوته أن يفحصها ، ويشير على بطريقة العلاج التى يحسن اتباعها معها

فاقترح ان تعطى حمامات ساخنة وباردة يوميا تحت اشراف طبيب . فقلت : « لقد لجأنا الى هذا العلاج يادكتور بتنام ، فلم يأت بنتيجة » ، فأجاب : « اذا دعها تمارس رياضة المشى يوميا ، وأن تزيد المسافة كل يوم عما سبقه ! »

فذكرت له وسائل العلاج التى جربتها معها ، ومنها الحمامات ، ورياضة المشى ، وتكليفها بأعمال منوعة ، تبعدها عن التفكير فى الجراثيم . فلم يأت شىء من هذا بنتيجة ، بل الواقع أن حالتها تزداد من سيىء الى أسوأ

فقال دكتور بتنام : « اذا ففى هذه الحالة يجب أن تحاول التنقيب والفحص عن كل فكرة تجول فى رأسها ، وأن تضطرها الى مناقشة هذه الفكرة وبحثها »

فأوضحت له اننى جربت ذلك أيضا فلم أفز بنجاح. وقد تبسطت معى فى الحديث وناقشت معى ما يجيش فى باطنها من أفكار الى أقصى حد ممكن ، ومع ذلك فالتغسيل والتنظيف على قدم وساق ، ليلا ونهارا

وفى هذه الآونة رأيت أن أوجه الى دكتور بتنام سؤالا ، طالما دار فى رأسى ، وطالما قلبته على كافة وجوهه : « ألا يمكن اعطاء هذه المرأة دواء ؟ ألا يوجد فى الطب عقار يخفف من وطأة هذه الأحاسيس العنيفة التى تدفع

المسكينة الى التفسيل الذى لا نهاية له ؟ اننا اذا توصلنا الى تخفيف حدة هذه الدوافع ، فقد نتمكن من التغلب على هذه الأعمال الاضطرارية »

فهز دكتور بتنام رأسه قائلا : « لا نعرف فى الطب دواء له هذا المفعول ، ولكنك تستطيع طبعا أن تعطيها عقارا مقويا... لبناء ما تهدم من قواها .. حاول ذلك »

غير اننى كنت لا أزال أعتقد ان الطب لايمكن أن يخلو من عقار ، يكون له أثره فى الجهاز العصبى المركزى ، فيحد من تهيج خلاياه وسرعة تأثرها ، ويخفف من شدة الدوافع التى تضطر المريض الى هذه الأعمال التكرارية. ومما زادنى ايمانا بهذه العقيــدة ، ما استنتجته من دراســاتى فى علم النفس ، والأبحاث والتجارب التى أجريتها فى مستشفى دنفرز للأمراض العقلية ، وعملى فى هارفارد تحت اشراف دكتور كولز . ومعنى هذا اننى اعتقدت ان المرض ينشأ فى الجسم لا فى العقل

ولاشك ان هــــذا الرأى كان مناقضا لنظريات الأخصائيين فى طب الأمراض العقليــة فى ذلك الحين ، ومؤداها ان كل أنواع الخوف المرضى Phobia منشؤها العقل

بيد اننى رغم هذا تمسكت بعقيدتى ، وأصررت على ان المرض ينشأ فى الجسم ، وعلى هذا الأساس يجب أن يكون العلاج حيث يكون المرض . وبالقدر الذى توافر لى من المعرفة ، قلت ان الأمل الوحيد فى مقدرة المريض على مقاومة الدوافع التى تضطره الى القيام بهذه الأعمال التكرارية التسلطية ، هو الحد من سرعة التهيج فى الخلايا العصبية والتخفيف من وطأة توترها . وهــذا لايتأتى بمجرد الكلام ، فقد جرب ذلك أطباء هذه المرأة

طيلة ٢٥ عاما ، فزادت حالتها سوءا بدلا من أن تتحسن، وزادت دوافع الاسراف فى التنظيف شدة

وكثيرا ماكررت على مسمعى هذه العبارات يوما بعد يوم : « اننى أدرك جيدا ان فكرة القذارة والتلوث خاطئة، وأعرف تمام المعرفة ان الخوف من الجراثيم والاغتسال بهذه الكثرة وهذه الشدة ، نهاية الحمق. أعرف هذا وأدرك ذاك ، ولكن لا حول لى ولا قوة على الكف عنهما. ومتى تسلطت على الفكرة ، وسرى فى الدافع ، فلا سبيل الى مقاومتهما . انهما من القوة بحيث لا أستطيع الوقوف فى وجهيهما أو عصيان أوامرهما. لابد من الطاعة ، لأنها الوسيلة الوحيدة التى تشعرنى بالارتياح (مؤقتا) »

وهذه نفس الأقوال التى كان يرددها جميع المرضى بعصاب الأعمال التكرارية التسلطية فى عيادة الدكتور بتنام ، وفى عيادة ورشستر .. لقد كانت أقوالهم كلها متشابهة .. كان لابد لهم من اطاعة تلك الدوافع والانصياع لأوامرها ، مهما كانت بعيدة عن المنطق ، لأنهم بغير ذلك لايذوقون طعم الراحة والتحرر ...

التحرر من ماذا ؟..

هذا سؤال طالما وجهته للمرضى وواصلت المطالبة بالاجابة عنه ، حتى أقنعت نفسى بأن المريض لا يخاف الجراثيم فى الواقع ، لأن المرأة التى نحن بصددها كما سبق القول ، تدرك جيدا سخافة هذا الأمر ، ولكنها تخاف تلك الأحاسيس التى تنقض عليها بسرعة وعنف. ولابد ان شيئا حدث ذات مرة أوجد فى ذهنها رابطة بين هذه الأحاسيس وبين فكرة التلوث بالجراثيم ، فتوطدت العلاقة على مضى الزمن بينهما. وما الاغتسال الاضطرارى

تخلصا من هذا التلوث ، سوى محاولة للتخلص من هذا الشعور. وبعبارة أخرى كانت المرحلة او الحلقة الاولى فى هذه السلسلة ، الأحاسيس .. تلتها الحلقة الثانية وهى فكرة التلوث بالأقذار او الجراثيم ، واخيرا الاغتسال التكرارى التسلطى والامعان فيه حتى تهدأ حدة ما تحس به مؤقتا

هــــذه هى الصــورة التى رسمتها لعصــاب الأعمال التسلطية ، وايقنت انها مطابقة للواقع . واليوم ، وقد سلخت أربعين عاما فى علاج الأمراض العقلية بشتى الوانها، أؤكد أن هذه هى الصورة الأساسية ، التى تنطبق على كافة أمراض العصاب . اذا فكل علاج للنظام الفكرى وحده ــ كالعلاج بالتحليل النفسانى بغير دواء ــ لايمكن بأى حال من الأحوال أن يشفى العصاب

* * *

نعود مرة اخرى الى السيدة المريضة . لقد ذهبت الى دكتور بتنام للبحث معه فى نظريتى هذه ، وابنت له ان ما تخافه المريضة حقيقة ، ليست الجراثيم ، بل الشعور او الاحساس الذى سرى فى جسمها . وهذا الشعور لايزيد عن كونه احساسا عاديا ، ككل احساس آخر فى الانسان السليم . غاية الأمر انه بلغ عنــــد المريضة درجة مخيفة من الشدة والعنف ، بسبب هبوط الطاقة فى الجهاز العصبى المركزى

فما كاد الدكتور بتنام أن سمع بذلك حتى اعترف بوجاهة هذا الراى ، وعنى اشد العناية بهذه النظرية ، وشجعنى على البحث عن العلاج الذى يتفق واياها . والواقع اننى عرضت رايى على كل من دكتور بتنام ، ودكتور كولز على حدة ، بغير أن يعرف احدهما اننى

اتصلت بالآخر . . فألح على كل منهما مستقلا وعلى حدة ، أن أشرع على أساس نظريتي في تجريب العلاج الذي تشفى به المرأة من ذلك المرض الذي طال أجله. ومما زادني تشجيعا ان كلا منهما أكد لي سلامة النظرية وانها جديرة بالعمل على أساسها

وهنا ينبغي التنبيه على ان وضع أحاسيس الجسم ، قبل الفكرة ، كما في حالة الخوف من الجراثيم ، ليست فكرة جديدة مبتكرة .. فقد ذكر وليم جيمس في مؤلفه « علم النفس » الذي ظهر في سنة ١٨٨٤ ، ان الاحساس الذي يسرى في الجسم يسبق الفكرة (١) . وفي الحال يرتبط هذا بتلك ، أي ان الأحاسيس تنير الأفكار. وفي اعتقاد وليم جيمس ان الأولى سابقة على الثانية ، وانني أشاركه في هذا الاعتقاد

وبالرغم من أن المشتغلين بطب الأمراض العقلية قد اطلعوا على مؤلف وليم جيمس في علم النفس ، فان علاجهم لمرضى العصاب كان على أساس انه اختلال في النظام الفكري . واستندوا على هـذا الرأى بدليل اعتقادهم ان فكرة التلوث بالجراثيم عند المريض تمر كالبرق الخاطف في ذهنه ، ونظرا للسرعة التي تمر بها وشدة وقعها ، يخيل الى المريض انها تسرى في جسمه . وعلى ضوء هذا التعليل ، وعلى أساس هـذا المنطق ، فسروا سائر المخاوف المرضية والأعمال التسلطية .. مثال ذلك الخوف من الأماكن المقفلة أو الضيقة Claustrophobia التي قالوا عنهـا أن الفكرة التي تسيطر على المريض فبهمأ له انه محصور في مكان ضيق مغلق ، تسرى

(١) مثال ذلك اننا نحزى أولا ونخاف بعد ذلك ، ونبكي فنحزن ، لا العكس . ويشارك جيمس في هذه الفكرة دكتور لانج الدانمركي .

فى ذهنه سريانا سريعا قويا خاطفا كالبرق ، فيشعر بالاختناق وشدة الخفقان . وكذلك تطبق هذه النظرية على ذلك المرض التسلطى الذى يسمى الخوف من الأماكن الفسيحة أو المفتوحة Agoraphobia ومثله الخوف من الحيوانات والخوف من الأكل (١)

وفى كل نوع من هذه المخاوف ، كان الطبيب يبحث عن منشأها فى عقل المريض لا فى جسمه . وكان أكثر الأطباء لايصدقون ان تلك الأحاسيس المؤلمة الحادة الغامضة التى يشكو منها مرضى العصاب ، لها ظل من الحقيقة ، بل هى مجرد وهم وخيال

وسرعان ما اقتنعت بأن أحاسيس الجسم هى الأصل فى خوف المريض ، حتى قلت فى نفسى ان هذه الحالات ليست عقلية وحسب ، انما تشمل الجهاز العصبى المركزى بأجمعه . اذا فالعلاج النفسى وحده لايكفى ، بل ينبغى علاج المواضع التى يتركز فيها المرض ، ألا وهى الخلايا العصبية

والتفسير الوحيد الذى أستطيع الاستدلال به على عنف الأحاسيس فى جسم المريض ان الخلايا العصبية — فى الجهاز المركزى العصبى — لابد أن تكون سريعة الانفعال والتأثر ، ولاشك أن هذه السرعة من صفات كل خلية عصبية فى جهاز الشخص السليم ، والا عجزت هذه الخلايا عن حمل الرسائل من المخ واليه . غير ان هذه الخلايا فى الشخص المريض تبلغ فيها الحساسية درجة من الشدة، بحيث تسبب له الآلام المبرحة والخوف الذى لايدرك مداه الشخص السليم

(١) وتوجد عشبرات أخرى من هذه الانواع مثل الخوف من النار والخوف من الموت والخوف من النساء والخوف من الرجال آلخ .

وكنت لا ادرى سبب تلك الحساسية الشديدة حينذاك ، غير اننى بعد دراسة عدد كبير من حالات الامراض النفسية بعد ذلك ، والوقوف على تاريخ كل حالة ، والموازنة بين الواحدة والأخرى ، اتضح لى ان التعب اكبر عامل .. وسنبحث هذا العامل الهام فى غير هذا المكان من الكتاب

وكان همى فى ذلك الحين منحصرا اكثره فى ايجاد العقار الذى يخفف حدة هذه الحساسية فى الخلايا العصبية ، وبهذا تنكسر شوكة الدوافع التى تضطر المريض الى اتيان الأعمال التسلطية ، فيستطيع تفهم شعوره بما يتفق والمنطق . وهذا العقار هو ما اردت دكتور بتنام أن يعيننى على العثور عليه. ولما لم يرشدنى اليه ، عقدت العزم على التوصل بكل وسيلة ممكنة الى البحث عنه

وقد قضيت بين ثلاثة شهور واربعة فى التجريب فى هذا السبيل . وكان على أن أكون حريصا على مراعاة الأمور الهامة فى تحضير هذا الدواء ... أن يخلو من العناصر التى تسبب الادمان كالأفيون مثلا ، وأن يبلغ مفعوله من القوة ما يكفل تخفيف وطأة الحساسية ، وان يساعد على ابطاء الدوافع النفسية التى تنتقل فى الجهاز العصبى بسرعة البرق ، وان يرفع الطاقة العصبية حتى تهبط درجة الخوف فى عقل المريض . هذا فيما يتعلق بالدواء نفسه ، اما عن كيفية استعماله ، فيلزم الا تكون الجرعة قوية فوق ما يجب ، حتى لا تشل الخلايا العصبية ، بل يكفى أن تكون من القوة بحيث تحد من حساسية المريض ، فتستريح الخلايا ، وتتجدد ، وتعود الى الحالة التى ارادتها الطبيعة أن تكون

وكانت عادة الأطباء فى مستشفيات الأمراض العقلية ومصحاتها ، اعطاء المرضى جرعات من الأدوية القوية التى تنزل عليهم كالصاعقة ، فتخدر أجسامهم وتتركهم فى سبات عميق أياما. وكان ينتج عن ذلك تسمم المريض، فتسوء حالته سوءا فوق سوء . لذلك حرصت فى تحضير الدواء أن يكون معتدلا فى مفعوله ، وأن تكون عناصره فى مجموعها مغذية للخلية العصبية بطريقة مباشرة ، وبطريقة غير مباشرة ، اذ لابد من بناء الخلية ورفع طاقتها ، تعويضا لقوى المريض المنهوكة ، وتخفيفا لشدة حسه

واخيرا اهتديت الى تركيب ، اعتقدت انه يؤدى الى الغرض المقصود . وهو دواء منبه ومسكن فى الوقت ذاته ، يخفف من حساسية الخلايا ويجعلها قابلة للتغذية ، ويساعد الانفعالات على الاتزان ، ويحد من عنف « الرسائل » التى تمر من جسم المريض الى عقله

وعند تجربة هذا الدواء ظهر انه يضعف فى المريض الدوافع التى تضطره الى الأعمال التكرارية ـ كالافراط فى الاغتسال ـ ويقوى سيطرته عليها .. فأخذت أتبع الدواء بالعلاج النفسى ، وبهذا عالجت الجسم والعقل معا ، لأن المرض قد أصاب كلا منهما . وهذه العبارة الأخيرة لا أعتذر عن تكرارها ، لأنها فى رأيى أهم ما يجدر معرفته

وقد كان تأثير الدواء فى المصابة بداء الخوف المزمن من الجراثيم عظيما. فسرعان ماتبين لها ان فى استطاعتها مقاومة الدافع الذى يضطرها الى الاغتسال . ولم يكن سبب ذلك ان جرعة الدواء التى كنت أعطيها اياها يوميا ، قد فعلت فى قوتها الارادية فعل السحر ، وانما لأنها

خففت من عنف الدافع للأعمال التسلطيــة ، لا غير . وبهبوط درجة هذا العنف ارادت المريضة أن تسيطر على هـــذا الدافع ، فبذلت جهدها فى ايقافه عند حده

ولما أصبح فى مقـــــــدورها الوقوف فى وجه تلك الأحاسيس ، وما يصحبها من الاغتسال التكرارى تبين لها ان كلا من الأحاسيس والأعمال التكرارية التسلطية ، خفت شدتها من جهة ، كما نقص عدد المرات اليومية التى كانت تحدث فيها . وبهذا أتيحت لها فرصة أوسع للراحة بين الازمة والأزمة ، وأصبحت أقدر على المقاومة .. وكانت هذه بشائر شفائها

وبتقدم العلاج كانت تحاول استعادة الأحاسيس التى كانت تخيفها ، فأصبحت فى نظرها الآن لا تخشاها . وكانت تتخذ فكرة الجراثيم التى كانت ترتبط فى ذهنها بهذه الأحاسيس وسيلة لاستعادة الأحاسيس . وقد كانت تعود فعلا، ولكن أقل عنفا بكثير من ذى قبـــل . وباستمرار العلاج أصبحت تجد صـــــعوبة كبيرة فى استعادتها ، الى أن جاء يوم أبت فيه الأحاسيس أن تعود بتاتا رغم محاولة المريضة . وسبب ذلك زوال عامل الارتباط بين فـكرة الأقذار والجراثيم والأحاسيس ، وزوال فكرة الخطر التى كانت ترتبط بها. وهكذا أخذت المرأة تستعيد صحتها ، وحلت الطمأنينة والأمن مكان الخطر والخوف ، فبدلا من تلك القضبان الحديدية التى ظلت قابعة وراءها سـنوات طويلة فى سجن المرض ، شهدت الهواء الطلق وتشممت ريح الحرية والعافية

ولم يتملكها بعد ذلك خوف الجراثيم .. فقد كنت آمرها أن تسير يوميا فى أقذر أحياء بوسطن ، وتذرعها جيئة ورواحا ، وأن تمس بيديها كل سياج أو جدار

قذر، وكل باب أو نافذة ملوثة ، وأن تحتك بالحوانيت والمحال التجارية ، وتلتقط الأوراق والنفايات من سلال المهملات . وبالرغم من ذلك كانت تعجز عن استعادة ذلك الشعور الأليم ، أو ذلك الدافع الاضـــــطرارى للاغتسال ، اللهم الا ما يحس به الشخص المعافى من ضرورة غسل يديه بعد تلوثهما

وكان شفاؤها كاملا مستديما . وبقيت كذلك طيلة السنوات الباقية من حياتها . وقد أعيد اليها أولادها ، وبدأت صفحة جديدة فى حياتها ، بعد أن ظلت فريسة المرض والخوف وعذاب الألم ، ربع قرن كامل

ما الذى حدث ؟ ..

لم يكن ما حدث معجزة ، بل سلسلة من الحوادث تتفق والعقل والمنطق ..

حدث قبل كل شىء ، أننا أضعفنا قابلية الخلايا العصبية للتهيج الشديد وسرعة الانفعال بالدواء الذى وصفناه . وبالدواء كذلك غذينا هـذه الخلايا ، حتى يتاح لها بناء الطاقة العصبية ، وهى من أثمن ما يعتز به الانسان . وفى الوقت ذاته شرحنـا للمريضـة - تفصيلا الأسباب التى أدت الى المرض ، وأثبتنا فى ذهنها ان ما كانت تخاف منه من شعور فى جسمها لم يكن خطيرا أو مؤذيا على الاطلاق ، وان الخطر لم يكن سوى ما تعزوه هى لتلك الأحاسيس، لجهلها بطبيعة المرض. ومما حدث أيضا اننا انتزعنا من المريضة عامل الارتبـاط ــ ذلك العامل الخبيث ــ بين أحاسيس الجسم وفكرتى الجراثيم والخطر. وبهذا العلاج زال العصاب وأصبح تيار الفكر عند المريضة سليما قويا لا يعترض سبيله عائق

وقد تتبع هذه الطريقة الجديدة فى علاج الاضطرابات

العقلية بكل حماسة واهتمام ، كل من الدكاترة وليم جيمس ، وادوارد كولز، وبتنام . ونظرا للنجاح العظيم الذي صادفته والتشجيع المنقطع النظير الذى لقيته من أساتذتى العظام الذين كانوا موضع اعجابى ، واعجاب المئات من آفراد الأسرة الطبية ، واصلت علاج مرضاى بهذه الطريقة ، ولا أزال حتى كتابة هذه السطور

وحتى يكون الدواء ناجعا ، ينبغى أن يكون أثره محسوسا فى تخفيف عنف الانفعالات التى تؤلم المريض ، حتى يتمكن من تفهم الشعور الغامض الذى يسرى فى جسمه . وفى وسع كل طبيب أن يطلب تركيب هذا الدواء ، بشرط أن يكون قد درس جيدا كلا من هذا الكتاب والكتاب الذى سبقه « لا تخف » . فمن العبث أن يستعمل هذا العلاج من لم يدرس طريقته دراسة صحيحة. انها طريقة دقيقة ، اذا اتبعها الطبيب بدقة كافية ، جنى منها كل من الطبيب والمريض نتائج باهرة

وهناك نقطة جديرة باسترعاء الأنظار اليها . الا وهي وجوب استيفاء العلاج ومواصلة تعاطى الدواء ، أربعة شهور على الأقل ، وأن بدا للطبيب والمريض انالأعراض قد زالت ، وان المصاب بها قد استرد صحته كاملة . وقد يتطلب العلاج عند بعض المرضي مدة أطول ، ولكنى وجدت بالاختبار أن متوسطها أربعة شهور . وهى مدة تكفى للتحرر من أعراض المرض ، وتجديد الطاقة العصبية ، وتخفيف حدة الحساسية ، والشعور بالطمأنينة ، وتعود الحياة العقلية السليمة. ومهما طالت مدة المرض ، ومهما تعقدت حالة صاحبه بالاعراضالمؤلمة المخيفة ، فان هذا العلاج كفيل بشفاء المريض ، وتمهيد السبيل له نحو عالم جديد

ماذا تعلمت من مرضـاى ؟ ..

لقد تعلمت من مرضاى ودراسة آلامهم واضطراباتهم العقليـة التى لا تزال يساء فهمها بوجه عام ، والتى لا تزال عرضة للتجاهل ، والاهمال ، وسـوء التشخيص وسوء العلاج ــ حقائق أساسية هامة عن العقل وعلاقته المتينة بالجسم

علمتنى أمراضهم ، وعلمنى علاجهم وشـفاؤهم ان النظرية التى بنيت عليها طريقتى ، حقيقة لا تقبـل الجدل . وخلاصة هذه النظرية ما يأتى :

هبوط الطاقة فى الخلايا العصبية ، يسبب شـدة توترها وحدة تأثرها . وهذه تسبب أحاسيس فى الجسم غريبة مخيفة ، يربطها المريض بفكرة ــ كفكرة التلوث بالجراثيم . وقد أقامت الدليل على صحة هذه النظرية ، ألوف الحالات التى عالجتها . وهذا الدليل يحدو بى أن أؤكد للقارىء ان كل خوف فى الذهن يسبقه ويرتبط به احساس فى الجسم . وليس هـذا الاحساس وهما وخيالا كما يخيل للبعض .. انه حقيقة واقعة لا غش فيها . ولكن هذا الاحساس لا خطر فيه على الاطلاق ، ولا ضرر منه ، أيا كانت الآلام المبرحة التى قد تتسبب عنه ، ومهما أدت بصاحبها الى الحرج وخوار القوى . ولان هذا الاحساس ينزل على صاحبه كالصاعقة من حيث لايدرى ، ولايعرف له سبب ، فان المريض يحسبه بطبيعة الحال خطرا

وهذا الاحساس حيثما وجد ــ فى الرأس أو القلب أو المعدة أو الأطراف ، وأيا كان نوعه ــ ألم حاد أو هادىء ، خفقــان ، تشــنجات ، اختلاجات ، رفرفة أجنحة فى المعدة ، صداع مزمن متواصل **Migraine** دوخة ، فقدان بصر ، أصــوات غريبــة فى الآذان ، أحاسيس عابرة « عائمة » ، الشعور بعدم الوجود ، تبلد الذهن .. هذا كله وذاك قابل للشفاء ، طالما كان الطبيب ملما بطبيعة المرض ، وكيف نشأ ، وكيف يعالج

أما الخوف الذى ارتبط فىذهنالمريض بأحاسيسه ، فيمكن التخلص منه بالعلاج النفسانى فى الوقت ذاته الذى يعالج فيه المريض بالدواء . ومثل المصاب بمرض عقلى مثل رجل كسرت ساقاه فى حادث . فليس من المعقول أن يشرع طبيب العظام فى علاج ساق واحدة ، ثم ينتظر ريثما تلتحم عظامها ، قبــل الشروع فى علاج الأخرى . كذلك الأمراض التى نحن فى صددها ، نصفها عقلى ونصفها بدنى ، اذا فلابد من علاج النصــفين فى وقت واحد ، كما تعالج الساقان فى وقت واحد

ومتى اتبعت هذه الوسيلة فى العلاج بأمانة ودقة ، تم شفاء المريض بسرعة غريبة ، وتجددت شخصيــته وقويت ، وأصبح قادرا على ادارة شئونه ، وتحمــل مسئولياته والقيام بواجباته كما كان يفعل من قبل ، بعد أن كان يخشى ألا يسترد صحــته قط . وتصبح الحياة فى عينيه ذات معنى جديد ، وذات جمال طالمــا حرم منه أعواما . وتفتح أمامه أبواب فرص طالما كانت فى وجهه موصدة ، ويدخل مرة أخرى دنيا جديدة ــ دنيا الحرية والهواء الطلق ــ بعد دنيا السجن والمرض، وهوائهما الملوث الفاسد

الفصل الثالث :

لست الوحيد

قال لى مريض مرة ، بعد أن قضى فى العلاج فترة وجيزة :

ـ ان أهم ماشهدته ـ منذ أن جئت للعلاج فى عيادتك ـ اننى اكتشفت وجود عدد من المرضى الذين يشكون مما أشكو منه من تسلط الأفكار الغريبة والاحساسات المبهمة ، مما حدا بى أن آمل فى الشفاء ، وأن أدرك اننى لست الوحيد الذى ذاق طعم التعاسة والشقاء

فاذا كنت ـ أيها القارىء ـ تشكو خوفا ، أوخجلا ، أو شعورا حادا بالغيرة ، أوتفتقر الى الثبات والاتزان فى داخلك أو انك عديم الثقة بنفسك ، أو ان ألوانا كثيرة من الأمراض فى جسمك تحدت كل فحص طبى ، أوتحليل بكتريولوجى.. اذا كنت هذا أوذاك فدعنى أقول لك ، انك لست الوحيد فى شكواك .. أنت واحد من عدد لايحصى من الرجال والنساء ، من كافة الأعمار والأجناس ودرجات الذكاء.. انك لاتنفرد وحدك بهذه الاضطرابات البدنية والعقلية ، ولم يقصد الخالق توقيع عقوبة معينة عليك، ولست مصابا بهذا المرض لتكفر عن اثم ارتكبته.

وليس العالم كما تظن يكيد لك .. انك مريض ، لأنك بسبب الجهل قد كسرت قوانين الصحة الأساسية

أنت مريض ولكن ليس ثمة ما يدعو لبقائك هكذا شفاؤك فى حيز الامكان

وحتى تشفى لابد من العلاج ، كما ينبغى لك أن تعرف عن نفسك أكثر مما تعرف الآن ، وان تتفهم العلاقة الدقيقة المتبادله بين الجسم والعقل ، وأن تلم بالقوانين التى تنظم هذه العلاقة . ومتى ألممت بهذه القوانين ينبغى أن تعيش بموجبها ، وتعمل معها لا ضدها

ولنبدأ العلاج بفحص أنفسنا قليلا

اعرف نفسك

هل أنت عديم الثقة بنفسك وبمقدرتك على ملاقاة الحياة وجها لوجه ؟ هل تشكو من خجل أليم ؟ هل تضيق صدرا بالمجتمعات ، وتشعر بالحرج والارتباك أمام من لا عهد لك به من الناس ؟ ألا تشعر بالارتياح حقيقة ، الا اذا كنت وحدك ؟

اذا كانت اجاباتك نعم .. فأنت خائف

أتشعر ان الناس يسيئون فهمك ، وانهم لايقدرونك، وان العالم ضدك ؟

اذا فهذه أيضا من أعراض الخوف ..

هل أنت كثير التفكير فى الماضى والتأمل فيما فات ؟ هل تشعر انك ارتكبت اثما أو وزرا نحو شيء أوشخص معين ــ سواء أكان ذلك حدث فعلا أم لم يحدث ــ فى الماضى البعيد ؟

هل تحمل بين جوارحك الأحد والديك حقدا ، لسوء معاملته إياك فى طفولتك ؟ هل انت شديد الغيرة على اخ لك أو أخت ؟ هل تميل الى مشاركة اصدقائك فى السراء والضراء ، أم تميل أن تكون أنانيا ، تأخذ ولا تعطى ؟ هل تحترق بنار الغيره اذا ما رأيت زوجك (للرجل والمراه على السواء) تراقص غيرك او تحادثه ، وتتالم لذلك ؟

كل هذه ألوان منوعة من الخوف ..

هل أنت دائم التفكير فى نفسك ، دائم الشعور بما يحدث لك ؟ هل تتوجس شرا من أمور مبهمة مجهولة تتوقع حصولها جاثمة أمامك ولكنك لا تراها ؟ هل أنت سريع الانفعال من ترهات وتوافه لا تقدم ولا تؤخر؟ هل تستشيط غيظا وغضبا وتخشى أن يؤدى بك الى حيث لا تستطيع أن تسيطر على نفسك ؟

هل أنت دائم التفكير فى نفسك ، دائم الشعور بما أنت كثير التحيز ، شديد التعصب بوجه عام ؟ أتجد صعوبة فى التزام حسن العلاقة مع الآخرين ؟

أتكره الاستيقاظ من النوم صباحا ؟ وهل تشعر دواما بالتعب عند قيامك من النوم ، ولا تستعيد راحتك الا بعد ذلك بعدة ساعات ؟ هل يزول عنك التعب فى الساعات المتأخرة من النهار ، وتحس بشىء من البشر والنشاط فى الساعات المتأخرة من المساء ، عندما يكون غيرك متأهبا للايواء الى فراشه ؟

هـذه كلها أعراض معروفة لتوتر الخلايا العصبيـة وشدة حساسيتها ..

هل تشعر احيانا ان راسك تدور وفكرك يضطرب وان عقلك صفحة بيضاء وذهنك رقعة خاوية خالية ؟

ايخيل اليك انك في غير عالم الحقيقة ، وتخشى أن يظن الناس ذلك فيك ؟ أمن العسير عليك أن تتخذ قرارا فى شىء ؟ اتقدم رجلا وتؤخر اخرى قبل البت فى امـــور ومسئوليات عادية ؟ هل تجد نفسك مضطرا على الدوام أن تســـتعين برأى الغير ، فيما تبيع وتشترى ، وما تلبس وما تعمل ؟

هل تأتى اعمالا تكرارية تسلطية ، قد لا يعرفها فيك سواك ؟ .. مثال ذلك انك تقول لنفسك : « يلزم ان اعمل هذا ، أو يلزم الا اعمل ذلك » ، خشية ان يحدث لك او لغيرك ممن تحب ، سوءا اذا لم تستجب لذلك النداء السرى فيك. هل تتشاءم عادة من أرقام معينة ، او اسماء ، او اماكن ؟ هل تحس بألم او مضايقة او عدم ارتياح ، اذا لم تتجنب هذه الاشياء ، او تنصاع لهذه الخزعبلات؟ هل تخاف : الوحدة؟ الظلام؟ الأماكن المزدحمة؟ الرعد والبرق ؟ مصادفة الجنازة ؟ عبور الطريق ؟ رؤية القطط أو غيرها من الحيوانات ؟

هل تخشى عادة أن تكون قد نسيت غلق خزانتك ، أو باب بيتك ، أو اطفاء المصباح الكهربائى ، أو موقد الغاز ؟ وهل كثيرا ما يدفعك الشك الى الرجوع الى تلك الأماكن مرات للتأكد مما حدث فعلا ؟ ان الكثيرين الذين يشكون من هذه الأشياء ، ليسوا مجانين ، وليسوا فى حاجة الى تحليل نفسانى أو مثل ذلك من أنواع العلاج. انما كل ما بهم ان الطاقة العصبية فيهم هبطت الى درجة تتطلب الدواء والعلاج بالطريقة التى أطنبنا فى شرحها

هل تشكو من حركات عصبية . مثال ذلك : رفة العين، وتقطيب الحواجب، وتقلصات الوجه ، وارتعاش الأيدى ؟ هل يتصبب منك العرق بكثرة تخجلك ؟ هل

تشكو عللا بدنية منوعة ، دل الفحص الطبى على خلو جسمك منها ؟

هــذه العلل جميعها نفسية ، وسببها ان الجهاز العصبى لايؤدى وظيفته على الوجه الأكمل

هل يخيل اليك أحيانا ان حواسك تخونك ؟ هل تسمع أصواتا وترى أشباحا لا وجود لها ؟ هل تفقد أحيانا حاسة الشم أو الذوق ؟ هل تسلك أحيانا مسلكا شاذا لا عهد لك به من قبل ؟ هل تظن انك على وشك الجنون، لأنك تشعر انك غريب عن نفسك ، بعيد كل البعد عما كنت ؟

ليست هذه أعراض جنون ، ولكنها عوارض عصاب. ان أكثر الناس يصابون فى وقت ما من أوقات حياتهم ببعض هذه الأعراض أوكثير منها . والكثير منهم يرزح تحت نيرها أعواما طوالا. وهى كثيرة الانتشار بدرجة تدعو للدهشة حتى ان الكثيرين من المشتغلين بالمهن الطبية يمرون عليها مر الكرام ، ظنا منهم انها ليست جديرة بالاهتمام بها ، ويصرفون مرضاهم بقولهم انها علل وهمية. والواقع انها ليست كذلك.. ان هذا الجيش الجرار من المرضى الذين تؤلمهم هــذه الأعراض والأحاسيس ، لايتركون مجالا للشك فى انها علل حقيقية ، لا من نسج الخيال

هل أنت شــاذ ؟

يعزى الكثير من الآلام التى يعانيها المرضى الذين قيل لهم ان أمراضهم عقلية ، الى ظنهم انهم من تلك الفئة الشاذة من البشر ، وانهم يختلفون عن بقية الناس

قد يكونون قرأوا فى وجوه أصـــدقائهم ومعارفهم ، مظاهر العطف والاستغراب والدهشة ، عندما قصوا عليهم ما يحسون به من انفعالات غيرمألوفة. قد يكونون قد تأثروا من كثرة ما قيل لهم من ان ما يشكون منه مجرد وهم وخيال ، ويغلب أن يكونوا قد تعرضـــوا للضحك والهزء والسخرية ، لما كان يبدو منهم من غرابة المسلك، وكثرة الشكوى من الأمراض ، وأن يكونوا قد تعرضوا للوم والانتهار والتقريع ، وطلب اليهم فى حدة أن يكفوا عن الشكوى ، أو أن يلتحقوا بعمل ، أو يشتركوا فى ناد، أو ينضموا الى جماعة دينية، أوأن يغامروا فى ميدان الحب، أوأن يتزوجوا ، أوأن ينجبوا أطفالا، أوأن يرحلوا الى أوربا لزيارة عواصمها ، أو أن يعالجوا بالفيتامينـــات أسابيع أوشهورا ، أوأن يكونوا من هواة الانزلاق على الجليد أو ركوب الخيل ، أودراسة أحد الفنون الجميلة

وقد يذعن هؤلاء الرؤساء لهذه التوجيهات والأوامر أيا كان نوعها أملا فى الشفاء والخلاص من جحيمهم، ولكن بلا جدوى . فلا الهوايات الجديدة ، ولا اتقان فنون الرياضة ولا الفيتامينات ، ولا التدليك ، ولابدعة يوجى Yogi الهندية ، ولا السفر الى الخارج ، ولا التنجيم ، ولا قراءة البخت يمكن أن تريح المريض من الصداع والدوخة والتشنجات المعدية والاســـهال ، وغيرها من الأعراض التى تجعل حياة صاحبها فى المجتمعات فى حكم المستحيل . ويزداد المريض اعتقـــادا بأن الحياة عبء ثقيل ، وان شمسها تأفل رويدا رويدا

وبعد تجربة كل وسيلة ممكنة من العلاج الطبى وغير الطبى بغير التوصل لنتيجة ، يستسلم المريض للقنوط واليأس والخوف . وينظر الى من حوله من الأصحاء

فيجدهم مستمتعين بالحرية والنشـــاط والنجاح فى أعمالهم ، فيقول لنفسه : « اننى لست كغيرى من الناس .. اننى شاذ » . ويشــعر ان بينه وبين ســواه هوة سحيقة لا يسبر غورها

وتفضى هـــذه الفكرة الى الشعور بالحرج والعار والخجل فيبتعد المريض عن الناس ، ويتفادى المجتمعات، وينسحب من أصدقائه ومعارفه ، ويبيت فى هم من ان يراه يقرأ على جبينه علائم الشذوذ ، وغرابة الأطوار ، وذهاب العقل وبهذه الكيفية يبنى ، على ممر الأيام ، بينه وبين العالم ســياجا كثيفا .. ويحكم على نفســه بالسجن فى عصابه

لست شـــاذا

ان الخطوة الأولى التى ينبغى ان يتخذها المريض فى طريقه الى الصحة العقلية ، أن ينتزع من ذهنه فكرة شذوذه. عليه أن يعرف الحقيقة ـ الا وهى انه ليس الا واحدا من الملايين المصابين بمثل مرضه ـ وهو فى حاجة الى التأكد من أن الاصابة بأى مرض آخر مثل الدرن أو ارتفاع الدم ، لا يلصق به عارا ولا فضيحة

مهما بلغت الأفكار الغريبة التى تجول فى خاطرك من الخطورة ، ومهما بلغت أحاسيسك أحيانا من الشدة ، ومهما قيل لك ان ما تشكو منه أوهام وخيالات يجب نسيانها ، فاعلم انك لست الوحيد فى هذا الميدان .. وهذه عينات من الأقوال التى قصها على بعض مرضاى :

«عندما شرحت لأهلى الشعور الغريب الذى سرى فى جسمى ، أبوا الاستماع الى .. وقالوا ان هذا تخريف

مني ، فاذا لم أكف عن شكواى ، دفعت بهم الى الجنون»

« لقد عيل صبر زوجي من هذا الهراء ــ على حد تعبيره ــ واتهمنى بتخيل هذه الأشياء حتى أحمله على مضاعفة عنايته بي وتدليله اياى ! »

« لم أفهم سبب اضطرابى وتبلبل ذهنى، وكان راسى يدور كل الوقت . . تمر الأفكار ــ وهى من شتى الموضوعات ــ بسرعة البرق، فيختلط على أمرها ولا أفهم شيئا ، ويلاحق بعضها بعضا ، وكأنها فى سباق اشتدت فيه المنافسة ، ولا أعلم كيف تزاحمت فى ذهنى كل هذه الأفكار الجنونية . . أعلم انها عديمة المعنى ، ولكنى لا أستطيع ايقافها »

« عندما أخرج الى الشارع كثيرا ما أشعر اننى عاجز عن السير فى خط مستقيم ، وأحس اننى على وشك السقوط عند كل منحنى ، وأضطر الى أن أستند على الحائط تفاديا للزلل »

«كان على أن أركب سيارة عمومية لعبور قنطرة فى طريقى الى مكان عملى، وكنت أرتعد خوفا لهذا الشطر من الرحلة ذهابا وايابا. فعند اقترابى من القنطرة كان العرق يتصبب من جسمى، وتشتد ضربات قلبى، وأشعر بالاعياء والدوخة كنت أخشى أن أقفز من السيارة لألقى بنفسى فى الماء ، وكنت أخاف فى كل مرة أن أفقد سيطرتى على ارادتى »

« منذ سنوات عديدة أشعر بالخوف من أن أفعل أشياء يرمينى الناس من أجلها بالجنون . كثيرا ما أحس اننى أخرج عن الحد المألوف وأعجز عن ضبط نفسى ، فألقى على المارة شيئا ، أو أستغيث ، أو أمثل دورا لافتا للغير، وسرعان ما تتوتر أعصابى وأنا أحاول بكل جهدى السيطرة على نفسي ، ثم تخور قواى »

« لابد انحاسة الدوقعندي قد أصابها شيء ، اذ لم أعد أتذوق طعم الأشياء كما كنت أفعل من قبل . وقد خيل الى ان ابنتى تضع عقارا غريبا فى طعامى . وهذا هوالشيء الوحيد الذى أستطيع به تفسيرهذه الظاهرة»

« كنت موقنة اننى مجنونة ، اذ كنت ارى الأقذار وبقايا البراز، فى كل مكان يقع عليه بصرى . كنت أعلم ان هذا وهم منى ، ولكنى كنت أراه حقيقة ، ولو اننى كنت لا أمسه . كان العالم بأسره فى نظرى قذرا وملوثا .. بيتى وأعزائى الصغار ونفسى ، وكل شيء »

« أشعر اننى فى غاية الضعف.. لقد ذهبت عنى آخر ذرة من العافية والقوة .. ترتعش ذراعاى وساقاى كل الوقت ، لا أستطيع رفع فنجان من الشاى بغير أن أسكب ما فيه على الأرض ، مما يخجلنى أن أدعو أحدا للشاى ، أو أن أتناوله أمام أولادى ، أو أن أجلس معهم على المائدة ، ولا أشرع فى تناول الطعام الا بعد أن يغادر آخرهم الحجرة »

« أحس من حين الى حين بألم حاد ينطلق فى جنبى كالسهم كأن سيخا من الحديد محمى بالنار يمس أعصابى ، ولم يفهم أحد ممن قصصت عليهم ذلك معنى هذا ، ويبدو أن أحدا منهم لم يحدث له فى حياته شيء من هذا. وقد بدأت أؤكد لنفسى اننى مصاب بالسرطان، لأننى أشعر بشيء مفزع جاثم أمامى ، وعلى وشك أن يصيبنى »

« لقد بلغ من اضطراب ذهنى اننى أعجز عن التفكير فى موضوع واحد أكثر من دقيقتين .. تملأ رأسى أسوأ الأفكار وأشدها فظاعة . اسمع أحيانا أصواتا تتحدث

عني وتتفوه بألفاظ قبيحة ، فظة ، مهينة ، وتسميني بأسماء كلها شتائم وعيوب . ولكن ما تردده هذه الأصوات عني لا ظل له من الحقيقة ، ولو انني أقول لنفسي أحيانا انه يحتمل انني ارتكبتها يوما ما ونسيتها، وانني فقدت الذاكرة وقريبا أفقد عقلي . ظننت ان هذه أصوات الموتى تذكرني بآثامي وخطاياي ، ولذلك شعرت انني أكثر الناس اثما وأشدهم جرما في هذه الدنيا »

« كان يخيل الى انني وحيدة في هذا العالم .. فليس لي فيه مكان ولا قريب ولا حبيب ، حتى نفسي كانت عدوة لي . كنت أشعر انني لست شخصا حقيقيا . هذا كل ما أمكن أن أصف به نفسي . ما أفظع هذا الشعور . ان أعظم خطوة في سبيل الشفاء من المرض أن يعرف الانسان انه جزء من العالم ، له فيه مكان وله فيه قريب »

« كنت أشكو من نوبات الاسهال الأليمة .. فلما استشرت الطبيب ، قال لي قبل فحصي انه يحتمل أن أكون مصابة بداء السيلان . فارتعبت لهذا ، ولم أستطع ان انزع أقواله من تفكيري ، وحتى بعد أن أكد لي ، بعد هذا ، انني خالية من الأمراض التناسلية ، لم أتمكن من التخلص من الفكرة ، لأنها أصبحت موضع همي وقلقي . وبالرغم من العلاج فلا يزال الاسهال ملحا »

وفيما يتعلق بحالة المريضة الأخيرة ، قد يكون مناسبا أن أقتبس للقارىء عبارة قالها دكتور ولتر الفرز Walter Alvarez الأخصائي الشهير في الاضطرابات المعوية :
« هناك ما يحملني على الاعتقاد أن نسبة كبيرة من حالات الاسهال التي لا نحسن تشخيصها ، نحن الأطباء ، سببها القلق أو نوبات من خوف مفزع »

ويتضح من أقوال المريضة هذه ، انها كانت قلقة ، شديدة الخوف ، مصابة بضعف وانهيار عصبى ، قبل أن تستشير ذلك الطبيب. لذلك كانت الملاحظة الأسيفة التى أبداها لها قبل فحصها صدمة شديدة الوقع فى

نفسها مما زادها خوفا على خوف وتوترا فى الأعصاب على توترها ، أى ان هذه أصبحت سببا ثانويا للاسهال

ومن طبيعة الجهاز الهضمى ان القلق يعطل قيامه بوظيفته. والكثيرون لايهضمون طعامهم اذا تناولوه وهم فى حالة انفعال. فماالميوعة وسوء الهضم وتقلصات المعدة سوى أعراض لحالات عقلية ، تعطل تمثيل الطعام. وتقل الكميات التى يتناولها هؤلاء المرضى ، تدريجا ، لأنهم لايشعرون بالراحة مع الأكل. وسرعان ما يبدو عليهم سوء التغذية وفقر الدم وازدياد انهيارهم العصبى سوءا

لا سرية هنا

كثيرا ما تعترى المرضى الدهشة عند زيارتهم الأولى لمكتبى ، لاختلافه عن عيادات المستشفيات ، ومكاتب الأطباء الذين عرفوهم . وذاك لأنه خال من الرسميات ، ولأن جوه يتسم بالحرية والبساطة ، مما يحمل البعض على الاعتقاد ان هذا الجو غريب ، غير مألوف ، خال من الروح المهنى الطبى ، وقد يكون اعتقادهم فى شخصيا ، من هذا القبيل أيضا

وسبب ذلك أن السرية فى هذا الجو معدومة. وليس فى المكان أو العلاج أو الأمراض ما يستوجب الكتمان . فالمرضى يشجعون على تبادل الحديث بعضهم مع بعض فى حجرة الاستقبال ، ويشجعون على الاستفهام عن أمراضهم ، وكيف يستجيبون للعلاج

وهذه خطة موضوعة عمدا ، لأنها جزء من العلاج ، وعامل من عوامل الشفاء . فمما اتضح من الأقوال المنوعة التى سبق ذكرها ــ وقد اقتبسناها من أفواه المرضى انفسهم ــ ان هؤلاء المساكين قد عاشوا فى اطار هذه الأحاسيس المزعجة غير المألوفة ، فى عزلة عن سائر الناس . فالواجب أن تنتزع هذه الفكرة ــ أى اختلافهم عن الغير ــ منهم ، باختلاطهم بالغير والتعرف على شكواهم

وطبيب الأمراض العقلية الذى ينفرد بالمريض فى مكتبه ، لايمكن أن يكون علاجه فعالا ، بالدرجة التى يبلغها اذا ما أطلق الحرية لمرضاه حتى يتصلوا بسواهم من المرضى الذين كانوا يشكون نفس الشكوى ، ويحسون بما يحسون به من أحاسيس مبهمة غامضة ، ثم بلغوا ما بلغوا من مراحل الشفاء

ومن عادتى التى جريت عليها طيلة الأعوام التى مارست فيها المهنة ، اننى أدعو جميع مرضاى الى اجتماع خال من الرسميات مرة فى كل أسبوع . والفرض من هذا الاجتماع « تربية » المرضى بالاستماع الى محاضرات ملائمة لمقتضى الحال . وفى هــذه المحاضرات لا يتعلم المريض انه ليس الوحيد فى الميدان وحسب ، وانما يتفهم فوق ذلك طبيعة المرض وان ما يخاف منه وما يسبب اضطراباته النفسية ، هو تلك الأحاسيس التى تنزل عليه كالصاعقة . ويتعلم كيف يتقبل هذه الأحاسيس ويعيش فيها وبها ، حتى ينزع من فكره الخطر الذى اعتاد أن يربطه بها . وهذه « التربية » تساعد على تجديد الطاقة فى الخلايا العصبية

ولا تقتصر هــذه المحاضرات على ايقافه على طبيعة

المرض ، بل تفتح عينيه لفلسفة الحياة السليمة وجمال الشعر والأدب والفن والدورالذى تمثله فىحياة الأصحاء ونحاول فى بعض المحاضرات أن نشرح الأسسالصحيحة السليمة التى بنيت عليها فكرة الأديان ـ بغض النظر عن اختلاف الأديانأوالدخول فىعقائدها وطقوسها ـ لاسيما فيما يتعلق بالقانون الذهبى « عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به». وسرعان ما يتغذى عقل المريض من جديد بلبان هذه التربية ، حتى ينزل عن آرائه الجامدة وما تحمله من روح التحيز والتعصب لهـــا ، وتقوم مكانها المرونة والليونة شيئا فشيئا ، ويدرك ان فى الدنيا جمالا يستمتع به . وللمرة الأولى فى حياته يشعر بالحرية ، وعظمة شخصيته كفرد له استقلاله وآراؤه الخاصة

وقدجريت علىعادة أخرى، لم أقصرفيها مرة واحدة الا وهى تعويد مرضـاى فى كل من هذه الاجتماعات أن يسردوا على مسامع زملائهم قصة حياتهم وكيف نشأت أمراضهم والمراحل التى مروا بها ، وأنواع العلاج التى لجأوا اليها . وطبيعىأن يجدوا فى بادىء الأمر صعوبة فى الكلام ، لأنهم بذلك يقفون ضد أحاسيسهم وجها لوجه بيد انه سرعان ما يتبين لهم أن سردهم هذه القصص ، يخرجها منحيز السر الىحيز العلن ، ومن باطنأنفسهم الى الفضاء الأوسع ، وينسيهم تركيزأفكارهم فيها وفى أنفسهم ، ويحررهم من ذلك الاسترقاق وتلك الأغلال التى قيدهم بها الخوف العميق الفور ، لاسيما الخوف من افتضاح أمرهم امام الناس . ومع تقـــدم العلاج وتكرار هذه القصة امام سائر المرضى ، تسأمها نفوسهم وتملها آذانهم ، فتتخاخل حوادثها ، وتنسلخ عنهم

فهذه المحاضرات ـ أو على الأصح الأحاديث ـ التى

يستمع اليها المرضى فى الاجتماعات الأسبوعية ، وقصص الحياة أوتواريخ المرضى التى يسردونها ، خاليةمن جمود الرسميات ، والحرية والسهولة التى يتنسمون ريحها فى حجرة الاستقبال .. كلها خطا بالفة حد الأهمية فى طريق العلاج والشفاء . ولايخفى أن تفهم المريض أحاسيسه ، عملية بطيئة صعبة التعلم . كذلك حمله على اخراجها من معاقلها المظلمة الدفينة الى النور ، بدلا من القذف بها الى أسفل ، وكذلك تفهم المريض ميول الخلية العصبية الجامدة وسرعة انفعالها . فاذا ما تعود المريض سرد قصته وتاريخ المرض ، على سواه من المرضى ، ساعد نفسه وغيره من زملائه على سهولة عملية التعلم وسرعتها

ومهمتى الرئيسية هى شفاء المريض واعادته الى الحياة الطبيعية . وهـــدفى الرئيسى أن يكون الشفاء دائما لا وقتيا ، وفى أسرع وقت مستطاع ، وهذه المهمة وهذا الهدف يجب أن يعنى ببلوغهما كل طبيب . فاذا أهملهما ، كان مقصرا فى مراعاة آداب مهنة الطب السامية

وهذه الطريقة التى شرحتها تأتى بأحسن النتائج . فاذا ما ألقيت نظرة على مرضاى ، كان فى وسعك أن تميز فورا المريض الجديد من سواه ، بسكوته ، وتوتره ، وعزلته ، لأنه يركز فكره فى مرضه وفى نفسه ، وقلما يعير للغير أو أى شىء آخر التفاته ، بل ينظر الى من حوله نظرة المرتاب . ومن عادة المرضى الذين يتقدمون فى العلاج ، ويلمون بالنظرية التى أعمل على أساسها ، انهم يشرعون فى الاتصال بالمريض المستجد ، بعد أن يميزونه بسكونه وتوتره وعزلته ، ويأخذون فى تبادل الحديث معه ، حتى يهدموا السياج الذى يحول دونه وسائر زملائه . ولايمضى زمن طويل حتى تتغير عقليته ،

ويتضح له انه ليس غريبا عنهم ، وليس شاذا كما كان يعتقد ، ولكنه كسائر « ركاب الأتوبيس » ، وانه لم يعد وحيدا فى الميدان !

والآن أقدم بعضا من مرضاى . الذى دفعهم الخوف المفزع المتأصل فيهم الى زيارتى ، أملا فى الشفاء :

الطبيب المعذب

دكتور «ج» طبيب واسع الشهرة ، أخصائى فىأمراض القلب ، يميل للقصر ويناهز الخمسين منعمره . ونظرا لسمعته الذائعة فى مهنته ، دعتهكليةطب شهيرة فى ولاية نيو انجلاند لكى يشغل فيها أحد كراسى الأستاذية فى أمراض القلب . وقد كانت هذه الدعوة شرفا عظيما له ، وشهادة له بتقدير زملائه له ، واعترافا بمقدرته ، اذ كانت هذه الكلية فى مقدمة كليات الطب الأمريكية. وكان

دكتور «ج» يود لو أن فى وسعه قبول هذا المنصب . ولكنه ــ كما قال لى عندما جاء لاستشارتى ــ كان يتردد فى ذلك لأنه يؤمن ــ لسوء حظه ــ بعجزه عن تحمل اعباء هذه المسئولية الجديد

ولما سألته عن سبب ذلك أجابنى : « يخجلنى أن أجيبك عن هذا السؤال ، لقد احتفظت بسر ما أعانيه ، ولم أبح به الا لزوجتى وسكرتيرتى . فقد مضىعلى زمن طويل وأنا أخشى مقابلة الناس جماعات ، وأجد صعوبة عظيمة فى التحدث اليهم ، وأصعب من ذلك القاء محاضرة فى حفل أواجتماع. وقدكنت أحاول ذلك فى المؤتمرات التى كانت تعقدها جمعيتنا الطبية ، فكنت أكاد أختنق، وتسد حنجرتى ويخفت صوتى ، وكأننى شيخ باغ من

العمر نهايته . وفضلا عن ذلك أسبح فى بحر من العرق، فيزداد موقفى حرجا ، وتنتابنى بعد ذلك آلام نفسية لا تحتمل »

« وقد حاولت أن أحلل حالتى هذه ، فلم أعثر على سبب معقول ، ولم أوفق الى العثور على منشأها ، ولم أجد الى التخلص منها سبيلا »

« وقد أصبحت أخشى أن يفتضح أمرى أمام الناس ، وعلى الأخص مرضاى ، حتى اننى رتبت مكتبى بكيفية لايرانى فيها الا المريض وحده ، فى حضور الممرضة أو السكرتيرة لاغير، ولاأدخل غرفة الاستقبال أو أمر بها اطلاقا ، تفاديا من مقابلة المرضى جماعات . وما دامت هذه حالتى ، فكيف أجرؤ على مواجهة جمهرة من الطلبة فى محاضرة ؟ ان مجرد التفكير فى القيام بمثل هذا العمل، يرتجف له جسمى ويقشعر له بدنى »

هذه حالة رجل بلغ فى مهنته القمة أو ما يقرب منها. وهو فى نظر أمثاله من الأطباء العالميين، وفى نظر الجمهور، فى الطبقة الأولى من ذوى المهن الراقية. أما سر ضعفه فلا يعرفه الا هو وزوجته وسكرتيرته . والعالم الذى يحكم عليه بالمقاييس والمستويات المتفق عليها ، لايدرك شيئا عما يلاقيه من الخوف ، وما يحز فى نفسه من ألم ، وشعور متواصل بحقيقة ذاته

وقد سألته عما فعله تخلصا من هذا الداء ، قبل ان يقطع هذه المسافة الشاسعة لاستشارتى ، فقال انه اتصل بعدد من أطبـــــاء الأمراض العقلية والمحللين النفسانيين ــ وكلهم من أتباع فرويد ، ومن ذوى الصيت الذائع ــ فعلمت منهم ان علاجى يتطلب من ثلاث الى

تسع سنوات ، ومع ذلك فهم لا يضمنون شفائى فى نهاية هذه المدة

فأشرت على دكتور «ج» أن يقبل دعوة الكلية المومأ اليها ، ويتولى منصب الأستاذية فيها ، ووعدته بالتحسن فى ثلاثة أسابيع ، يستطيع بعدها أن يبدأ عمله ، اذا استمر على اتباع طريقتى فى العلاج . وقد تم ذلك فعلا قبل فوات الموعد بأسبوع . وذلك لأنه ذكى بالفطرة ، وطبيب ماهر بالمهنة، فاستطاع الالمام بنظريتى وعلاقتها بتجديد الطاقة العصبية . ولم يكد يتفهم هذه النظرية ، حتى شرع على الفور فى تطبيقها ، بمقاومة أحاسيسه والوقوف فى وجهها ، لعلمه بأن هذه الأحاسيس على عنفها لا خطر منها

وبعد أن أتم العلاج بشهر واحد ، اتصل بى بالتليفون من كلية الطب التى قبل فيها منصب الأستاذية ، ليقول ان محاضراته تسير من حسن الى أحسن وتصادف نجاحا منقطع النظير ، لما توافر لديه من الوثوق بالنفس واللذة فى عمله ، ولم يبق أثر للاعراض التى كان يشكو منها ، من الشعور بالاختناق ، أو ضعف الصوت أو الخوف من مواجهة الناس جماعات

الزوجة الغيور

السيدة « ل » امرأة حسناء ، مثقفة ثقافة عالية ، أصيلة المحتد ، أوشكت على الأربعين . تزوجت منذ ١٦ عاما من رجل تحبه ، كان لها زوجا مثاليا . وقد أنجبا صبيا ، وكل ما يمكن أن يقال عن هذه الأسرة ان علم السعادة كان يخفق فوقها ، لولا ان ما أسرته الى السيدة « ل » ينقض هذا القول تماما

لقد أسرت الى بكل صراحة انها منذ زواجها الى هذا اليوم تعيش فى جحيم من الغيرة ، ولا تبارحها الريبة فى زوجها ، والخوف من وقوعه فى غرام امرأة سواها . ولا تجد وسيلة لطرد هذه الفكرة من ذهنها ، بالرغم من انها لا تستند على دليل واحد ، أو تقف على سبب يشتم منه ان زوجها يخونها

وتظل هذه الفكرة تملأ رأسها وتلازمها نهارا وليلا .. فاذا صحبها زوجها الى احد المسارح ، ورأته فى نهاية مشهد من مشاهد الرواية ، يصفق لممثلة كساتر النظارة . أكلتها الغيرة واشتعل جسمها بحساسية الغضب وانفعلت. ومتى سرت فى جسمها هذه الانفعالات الخاطئة ، اضطرب ذهنها ، وأغلق باب الفكر ، فأصبحت عمياء لا ترى خشبة المسرح ، وصماء لا تسمع أقوال الممثلين . ولا تحس بشيء سوى الحنق والغضب الصاخب المستشيط . ويتكرر هذا الموقف ، كلما وجدا مع أصدقاء ، حيث لا تترك لها الغيرة مجالا للاستمتاع بما يدور فى المجالس من حديث أو دعابة .. ذلك لأن كل همها حينذاك ينصرف الى مراقبة زوجها واتباع حركاته خلسة وفى غاية من الدقة ، متوقعة أن تحين منه ابتسامة لاحدى النساء ، فتندفع فى جسمها تلك الأحاسيس الخاطفة المشبعة بسموم الغيرة

وتطور الموقف حتى لم تعد ترغب فى الخروج مع زوجها ، ولم تعد تلبى دعوة الأصدقاء أو الجيران ، وتحتم على زوجها البقاء فى البيت معها ومع ولديها . وقد أصبحت ماهرة فى ابتكار الحيل الماكرة التى تمنعه الاتصال بأصدقائه وتحرم عليه المحتمعات

فاذا عاد من مكتبه يوما متأخرا بضع دقائق عن

الموعد ، انتابها وسواس الغيرة وتمكنت من ذهنها الفكرة التى لا تبارحها لحظة ، وهى فكرة اتصاله بامرأة سواها فى تلك الفتره . وقلما تجد راحة فى الجلوس ، وقلما تنصرف الى شئونها البيتيه ، كاعداد الطعام مثلا ، انصرافا كليا . بل تذرع البيت جيئة ورواحا ، ونار الغيرة والكراهية تتأجج فى داخلها . وفى خلال هذه النوبات العنيفة تود لو اتيح لها العثور على تلك الحسناء « الموهومة » التى وقع الزوج فى شراكها ، حتى تزهق روحها ، وتخاف على الدوام مما قد تتفوه به أوتفعله عندعودة زوجها

والغريب ان مسز«ل» تعلم جيدا أن تفكيرها خاطىء، ولكنها لاتستطيع ابعاد الشك عنها ، أو الالتجاء الى المنطق ، أوالكف عن رسم صورة تلك المرأة المزعومة فى رأسها ، وماهي عليه من جمال وفتنة تأخذ بألباب الزوج . وبذلك تاكلها أنياب الغيرة وتنهك قواها وتفتك بأعصابها . ولم تكن تجهل ان مسلكها هذا يحرم زوجها لذة السعادة، ويجعل العيش جحيما ، كما انها لا تجهل ان ابنيها أخذا يحسان بأن كل شيء بين والديهما ليس على ما يرام

الغيرة حساسية فى الجسم ، يسىء العقل تفسيرها . وسبب ذلك أن منشأها فى الخلايا العصبية ، لافى النظام الفكرى ، ولذلك لا تستجيب المنطق . ولا سبيل الى شفاء صاحبها الا بالعلاج ، حتى تخف وطأة العنف فى شعوره . وأسوة بسائر أمراض العصاب ، أشرت على مسز «ل» ان تقف فى وجه تلك الأحاسيس ولاتستجيب لندائها ، أى انها فى هذه الحالة تلبى دعوات الحفلات والولائم التى توجه اليهما ، وتخرج مع زوجها فى كل مناسبة ، وتعمل كل ما كانت تتعمد تفاديه ، وبذلك

تضعف حدة الشعور بالغيرة

وقد اتضح لهذه السيدة ، بعد أن تفهمت طبيعة المرض بالعلاج النفسي ، وبعد أن جددت الطاقة العصبية بالدواء ، أن مقاومة الأحاسيس تضعفها ، ومحاولتها الامتزاج بالأصدقاء لتفادي هجوم الشعور بالغيرة ، تمنع ذلك الهجوم تدريجا ، الى أن يأتي اليوم الذي «تدعو» فيه هذه الأحاسيس فلا تجيء وتتحداها فتتراجع ولا تعود . لقد فقدت قوتها لأن المريض لم يعد يخافها أو يتهرب منها ، بل وقف منها موقف الهجوم لا الدفاع

فتاة جامعية

ان العصاب لا يفرق بين الأعمار ، فالصغير والكبير عنده سيان . هذه الآنسة «ر» شابة ذات جمال فاتن ، وفي السنة الثانية في احدى الكليات الجامعية . كانت مثال الفتاة الناجحة في المدرسة والجامعة وفي المجتمعات . ويحتمل ان هذه الأخيرة كانت تستنفد الشطر الكبير من نشاطها ، اذ أن انهيارا عصبيا نزل عليها فجأة نزول الصاعقة . حتى ان أناملها لم يعد في امكانها الامساك بالقلم للتوقيع باسمها . واذا ماشعرت أن أحد الناس مصوب عينيه نحوها ، أو انها توهمت ذلك ، شلت يداها عن الحركة . وقد شهد الأطباء الذين فحصوها أن جسمها خال من كل علة ، وان ما تشكو منه مرض عقلي . ومما قاله أحدهم انها تتوهم الضعف ، ربما لرغبتها في تفادي القيام بعمل لا ترغب فيه ، وقد يكون الدافع للمرض رغبتها في جذب الأنظار اليها أو العطف عليها

هذا هو التشخيص الذي اتفق عليه رأي

الاطباء الذين فحصوها ، غير ان حالتها لا تخرج عن استنفاد الطاقة العصبية ، وهبوطها كثيرا الى ما تحت درجة ٨٠ فى الجدول السابق ، فاذا لم تستوف العلاج الذى يرفع هذه الطاقة ، زادت أعراضها شدة وعنفا

وما قيل عن هذه الشابة ، ينطبق تماما على فتاة أخرى جاءت تشكو الى من رغبتها الملحة فى فسخ خطوبتها من شاب ناجح من رجال الأعمال ، بالرغم من غرامها به وشدة حبها له . ولما سألتها عن سبب ذلك ، قالت انها لا تجرؤ على ذكر هذا السبب لخطيبها لأنه يدعو للحرج وشدة الخجل . أن ما تشكو منه داء يصاب به الكثيرون فى مثل هذه المناسبات ، وهو الاسهال . وكما ينتظر فى هذه الأحوال ، كانت فتاتنا هذه لا تصاب به الا عند خروجها مع خطيبها ، أو مع أهلها لقضاء حاجة أو ازيارة أصدقائها كانت تضطر الى الذهاب الى « التواليت » مرات عديدة ، وهى تتأهب للخروج ، لأن نوبات الاسهال كانت تصيبها الواحدة تلو الأخرى بلاانقطاع . فاذا خرجت فعلا ، خشيت تردد هذه النوبات ، وظلت تفكر فيما عساه أن يحدث لها .. لذلك شرحت لى أسباب عزمها على فسخ الخطبة بقولها : « كيف يحق لى أن اكون شريكة حياة رجل ، وأساهم فى الترحيب بزملائه من رجال الأعمال وأصدقائه ، وأخرج معه ، وأنا مريضة؟ وكيف أستحل لنفسى الزواج به ؟ وماذا يجنى شاب من الزواج بفتاة يلازمها المرض ؟ »

مشكلة أخرى

يقول « بل » عن نفسه انه كان منذ طفولته مرهف الحس ، شديد التوتر .. كان سريع التأثر من كل نقد

يوجه اليه ، مهما كان تافها ، وكان يخشى أن يوجه اليه الناس قولا يحط من قدره ، أو ان يبدوا له ملاحظة تجرح شعوره الرقيق. ومع انه يبدواليوم رجلاقويا ، مفتول العضل ، كبير الجسم ، فقد كان فى صغره دقيق البناء ، صغير الجسم ، وكان يقال عنه انه « جميل » الصورة . وقد كانت نتيجة هذا تركيز فكره فى نفسه ، وشعوره بعدم الارتياح اذا لم تكن كل صغيرة وكبيرة من عمله وسلوكه ، تؤدى على الوجه الصحيح وبكل دقة . وكان يخشى على الدوام أن يأتى عملا ، يعده الناس خطأ منه . وكان طيلة حياته المدرسية عديم الثقة فى نفسه ، مرتابا دائما فى صحة ما يفعل ، ولذا كان يحرص على أن يبتعد عن زملائه ، ويقضى أوقاته بمفرده ، ولما أتم دراسته ، كان اذا وجد عملا يرتزق منه ، فانه لا يلبث أن يعافه ويبحث عن سواه

ولما قامت الحرب العالمية ودخل الجندية ، ألحق بأحد الاسلحة ، ولكن لم يمض على ذلك شهران حتى وجد غير لائق بسبب ارتفاع ضغط الدم عنده فنقل الى الفرقة الطبية

وقد جرح شعوره يوما ماسمعه أحدهم يقول ان كل جندى يبدو « رخوا » Softy يحال الى الفرقة الطبية. وزاد الطين بلة ملحوظة أخرى فىغرفة العمليات ، أبداها أحدهم فى موضوع جنسى وعلاقة «بل» به . وقد أيقن فى ذلك الحين ان كل من يراه ، يتوهم فيه «النعومة» وعدم الرجولة ، ويظن انه من ذوى الشذوذ الجنسى

ولم تمض على ذلك مدة تذكر ، حتى تأصلت فىنفسه هذه الفكرة ، وأصبح من العسير انتزاعها من ذهنه . وكان يخيل له ان حركات جسمه ويديه فى السير ، تدل

على ما يتهمه الناس به . حقيقة انه كان يعلم انه ليس من أولئك الشواذ جنسيا . ولكنه كان يخشى أن يحسبه غيره كذلك ، وأصبح من الصعب عليه أن يكون طبيعيا في حركاته ، بسبب ذلك الخوف الذى كان يلازمه

واعتزم أخيرا أن يعود الى الدراسة الجامعية ، فالتحق بفرقة لدراسة علم النفس الشاذ ، وعلى حد قوله أراد أن يلم بموضوع يتصل بحالته ويعينه على تفهمها . وبعد تلقى القدر الكافى من هذه الدراسة ، قرر فى نفسه انه مصاب بميول «برانوية» Paranoic وهى ما يشعر به الشخص الذى يتوهم انجميع الناس يراقبونه وينتقدون أفعاله

ولما اختمرت هذه الفكرة فى ذهنه ، استشار محللا نفسانيا . وقد شخص له هذا المحلل مرضه ، بأنه ناتج عن كبت ميوله الشاذة « السلبية » . وقد زاد هذا التشخيص الفكرة ثباتا ، فأصبح يعتقد انه من أولئك الشواذ ، وأن سبب بلائه كبت ميوله الجنسية الشاذة!

وكانت نتيجة هذا التشخيص ان حالته زادت سوءاً ، وأصبح عنده يقينا ، ماكان قبل استشارة المحلل شكا. ومع ذلك لم يرتح لهذا التشخيص ، لأنه كان يعلم علم اليقين شخصيا انه لايحمل فى جنباته شيئا من تلك الميول المزعومة . ورغم هذا ، ونظرا لتبلبل أفكاره ، لم يعد يثق فى نفسه وفيما يشعر. ولكن الفكرة فى الوقت عينه كانت قد أصبحت جزءاً منه ، وشغلت كل تفكره ، فلم يبق فيه مجال لأى شىء آخر . فلاهو قادر على الدراسة، ولا هو قادر على العمل ، أو الرياضة ، أو اللعب ، أو المطالعة. أوالنوم ، اى ان الفكرة أصبحت عنده وسواسا

بيد ان هذا الوسواس المزعج ، قد زال بعد اسبوع واحد ، بفضل العلاج ، وبمجرد زواله أصبح المريض قادرا على تعليل أحاسيسه تعليلا معقولا ، وأخذ يدرك ان خوفه كان ناشئا عن ربط هذه الاحاسيس بفكرة ان الناس يلصقون به تهمة الشذوذ الجنسي . وسرعان ما أخذ يناصبة هذه الحقيقة ، حتى فقدت الفكرة قوتها وذهبت الى غير رجعة . وبعد أسابيع ترك العيادة معافى

الفصل الرابع :

استنزاف الطاقة وأسبابه

ان المامنا بحقيقة الخلايا العصبية ومعرفتنا ببواطن أمورها ، محدود للغاية . لقد تجمعت لدينا بعض الحقائق عنها . وهذا ما حاولت تبسيطه فى الفصول السابقة حتى يكون فى وسع القارىء الذى لم يسبق له عهد بدراسة هذه الموضوعات تفهمها. وقد قصدت بذلك أيضا أن أبدد السحب التى تحجب عن عيوننا الكثير مما يتعلق بأجسامنا وعقولنا ، مما يفسح المجال للدجالين ، فيخيفون المرضى ويبتزون أموالهم ، ويضطرونهم فى نهاية الأمر الى الاعتماد عليهم

ولماكان فحص الخلايا العصبية بآلات علمية مستحيلا ـ كفحص الدم أو قياس الحرارة ـ فانكل معرفتنا بكيميائها وما يؤثر فيها وكيف ، مستمد من الاختبار والتجربة . وكل ما توصل الأطباء الى الالمام به وتفهمه عنها ، مستمد من المرضى أنفسهم الذين هبطت طاقتهم ، فأخذوا يقصون علينا مايشكون منه ، ويصفون لنا أحاسيسهم ، وكذلك من تتبع اعراضهم والرجوع الى سجلات سواهم من المرضى للموازنة بين اعراض هؤلاء

وأولئك . وجل ما سأذكره فى الفصول التالية عن تأثر الخلية بحالات المرض الذى يستنزف قوتها ، مأخوذ من سجلات المرضى التىحرصت علىالاحتفاظ بها وتبويبها بكل دقة وأمانة فىخلال الثلاثين سنة الماضية

وقل منالأطباء الذين تطغى عليهمكثرة العمل والمرضى من تتاح لهم التسهيلات أوقوة الارادة ، التىتمكنهم من جمع المعلومات عن المرضى الذين يوكل اليهم علاجهم ، وتسجيل تواريخهم ، وهذا مما يؤسف له ، ويعزى اليه الجهل العام بطبيعة الأمراض العصبية ، وكيفية علاجها واغاثة المصابين بها . ولما كانت الكتب التى تعتمد عليها فى هذه الأمراض قليلة جدا ، وما يدرس فى الكليات الطبية عنها يكاد يكون فى حكم العدم ، الا ما يلقى على الطلاب فيها من عبارات عامة لاتشفى غليلا .. كانت المكتبة الوحيدة ، والمصدر الوحيد الذى يمكن الرجوع اليه فى هذا الفرع من الطب هو المريض نفسه

لقدكانت المدارس الطبيةعند قدماء المصريين والاغريق وفى العصور التالية فى سالرنو ، تنصح طلابها أن ينصتوا للمرضى ، وكان على الطبيب فى ذلك الزمن أن يبنى تشخيصه على ماكان يقوله المريض وما يشعر به ، وعلى ماكان يراه الطبيب فيه . وكان لاسبيل له الى معرفة ماتجاوز هذه الحدود . ولما أصبح فى مقدور الطبيب بفضل الوسائل الآلية المحسوسة ، أن يقيس حرارة المريض ، وضغط دمه ، والسائل الذى يتدفق فى المخ وفى العمود الشوكى ، ولما أصبح فى مقدوره فحص النبض وضربات القلب ، والموازنة بين ما يستهلكه الجسم وما يتغذى به Metabolism .. لما أتيح للطب كل ذلك ، نزع الأطباء بالتدريج — وتضاعف هذا النزوع على مر

الأيام — الى عدم الاستماع الى ما يقوله المريض عن نفسه ، واقتصر همهم على هذه المقاييس ونتائج هذه الفحوص الآلية

وقد كانت لهذه المقاييس مزاياها .. فانها وفرت على الطبيب الكثير من الوقت والجهد . وحصرت اشتباهه فى هذه الفحوص بعد أن كانت تخدعه أقوال المريض . وقد خففت نتائجها من تركيز المريض تفكيره فى نفسه ، وفى شدة اهتمامه بأعراضه

ولكن فى مقابل هذه المزايا ، كان لهذه المقاييس الحسية الآلية عيب واحد ظاهر على الأقل ، مما اعتقد ان كفته فى الميزان ترجح على كفة المزايا . وذلك ان هذه المقاييس تقف حائلا دون تربية الطبيب الفنية وتنويره فيما يتعلق بالمريض نفسه ، اذ ان المقاييس تدلنا على المرض ، فى حين ان الطبيب فى حاجة الى معرفة المريض ، ومالم يستمع الى مايقوله المريض عن الأحاسيس التى تشغل باله ، وكيف بدأت ، وكيف كانت وطأتها عند ظهورها لأول مرة ، وماذا كانت أسبابها فى نظره ، وكيف اخذت فى الانتشار فى جسمه وعقله — مالم يقف الطبيب على كل هذه من فم المريض ، فانه لن يعرف عن الأمراض المقلية — وهى أكثر الأمراض انتشارا — أكثر مما قرأ فى الكتب القليلة التى يحتمل أن يكون قد اطلع عليها عرضا ، ومما درسه فى كلية الطب

واذا بدا من هذه الأقوال مايشتم منه اننى أوجه النقد الى زملائى فى مهنة الطب ، فانما أنا افعل ذلك بسبب خبرتى مع مرضاى الذين طرقوا أبواب العيادات الطبية بلا انقطاع بغير أن يعنى أحد بالاصغاء الى مايقولونه عن انفسهم ، بل كان يكتفى بنصحهم بعدم التفكير فى المرض لأنه عقلى .. وبهذا كان يختتم العلاج ، واذا ماقات ذلك

فاننى أقوله عن خبرة أعوام طويلة ، لم أشهد فيها مريضا واحدا جاء لاستشارتى قبل أن يكون قد زار عددا من الأطباء — اثنين على الأقل — وفى أكثر الأحايين عـــددا لا يكاد يصدق . وفى سجلاتى مريض تردد على مائتين وخمسين طبيبا

أجل . . . ان أعراض هؤلاء كانت عقلية . ولكن ، هل مجرد عدم التفكير فيها — اذا كان ذلك ممكنا — يقطع دابرها ؟ وهل المســـألة بهذه السهولة ؟ ولو ان هؤلاء الزملاء كانوا قد كلفوا أنفسهم مؤونة الاستماع الى قصة كل مريض ذهب لاستشارتهم ، لكان قد تجمع لديهم على مر الزمن معلومات عن هـــذه الأمراض لا تقدر قيمتها العلمية

ما هى الطـــاقة ؟ ..

معنى الطاقة القدرة على الحركة ، والتغير ، وتأدية الأعمال والحصول على النتائج ، ويمكن القول ان معناها « الحياة »

فاذا كانت الخلايا لها نصيبها الصحيح من الطاقة ، استطاعت القيام بوظائفها بسرعة وقوة ودقة ، تفعل ذلك دون أن تشعر — فى أغلب الأحايين — أو تكون لها دراية بما تؤديه أجهزة الجسم الأخرى من وظائف . مثال ذلك انك لاتعى ماذا يحدث « للرسالة » التى يبعث بها المخ الى اليد فتمتد عند رغبته فى أخذ شىء من مكان أو شخص ولا تحس بها عندما تحملها الخلايا العصبية من المخ الى يدك . والمسافة بين المخ وطرف الأنامل ليست بقصيرة ، ومع ذلك لم تشعر بمرور هـــذه الرسالة فى قفزاتها السريعة من خلية الى خلية رغم ان كل قفزة بمثابة انفجار

كهربائى. وهل شعرت يوما بمرور الرسالة ـ حاملة الصوت الذى طرق اذنك ـ الى المخ لتفسير معناه لك ؟ وهل تشعر بالكبد أو الكليتين وهى تؤدى وظائفها ؟ وهبك بعدت على اصدقائك اثناء الاكل أو بعده حكاية، فهل تكف معدتك عن هضم الطعام ريثما تنتهى من سرد قصتك ؟ كلا . . بل الواقع ان اعضاء الجسم تكون أقدر على تأدية وظائفها ، اذا كنت لا تعيرها انتباهك . والوقت الذى نعى فيه ما يدور فى أجسامنا ، ونركز فكرنا فيه ، هو الوقت الذى تبدأ فيه اضطراباتنا

وقد حرصت الطبيعة على تزويدنا بأجهزة لا واعية ، وذلك ببناء سدود لا حصر لها على طول الطريق فى الجهاز العصبى ، وتوجت عملها ببناء سد عظيم فى المخ . ونتج عن هذا النظام الهندسى العظيم ، ان فى وسعنا توجيه كل انتباهنا الى العمل واللعب والهوايه وسائر نواحى النشاط بغير ان نعى ما يدور فى أجسامنا

وبفضل هذ النظام ، نتفادى طوفان « الرسائل » . ولولاذلك لأغرقت احاسيسنا ، وانطمست معالم وعينا. وبفضله أصبحنا نفكر تفكيرا سليما موضوعيا ، فنعلو فوق كل تحيز ونتسامح مع الغير، ولانرتاب فى نياتهم بلا مبرر، ونتحمل الاهانة الطارئة والمأساة ، دون أن نتأثر بجروح كبريائنا وشعورنا الى درجة المرض والانهيار

ولهذا النظام العجيب فضل كبير فى تكوين الشخصية. ولست أبعد عن الصواب اذا قلت ان الشخصية المتزنة الناجحة تتوقف على اتقان هذا النظام الهندسى وقدرته على ضبط الأحاسيس والدوافع ، وتنظيم مرورها فى كل دقيقة من دقائق الحياة . ومتى كان هذا النظام سليما

أدى وظيفته بغير أن يدرى صاحبه ، وبغير معونة منه. ومتى كان وعى الانسان بعيدا عن نفسه وما يجرى فيها من مشاعر ، كان أقدر على تسخيره فيما يدر عليه النفع والخير من اعمال منتجه . ومما ينبغى ان نذكره بهذه المناسبة ان كل ما يقراه الشخص فى كتب علم النفس والمؤلفات التى تنصح له كيف ينجح وكيف يقوى شخصيته وكيف يحافظ على سلامه عقله .. كل هذه لا تجديه نفعا ، طالما كان وعيه مغطى على الدوام بطوفان من الخوف والقلق واضطراب الفكر. ومهما حاول نسيان نفسه ، ومهما بلغت قوته الارادية ، فانه لايستطيع بنفسه اعادة بناء هده السدود اذا تصدعت او انهارت

ويمكن تشبيه هـذا النظام الهندسى بالمفاتيح التى تراها على جهاز اللاسلكى ، لأنك بها ستطيع أن تتجنب المحطات التى لاترغب فى سماعها ، وتحرك العقرب نحو المحطة التى تريدها دون سواها ، غير انك لاتستطيع ذلك اذا اختل الجهاز ، أو اذا قامت فى المنطقة المجاوره لك أعاصير أو زوابع عنيفة ، اذ سرعان ما يضطرب حبل «الاستقبال» فى الجهاز فلا تسمع الا ضوضاء وأصواتا مزعجة وظواهر جوية تصم الآذان

وهذا ما يحدث تماما عند استنفاد الطاقة .. فبدلا من الانسجام والتوافق ، يضطرب العقل ، كلما مرت « الرسائل » بالسدود بشدة وعنف ، فتتكاثر وتتجمع ، وبذلك يغرق فيضانها الوعى ، ويعجز العقل عن تخير ما يريده منها ونبذ ما لايريد

عمليـــة بطيئـــة ...

قلما يجىء الفيضان بغتة .. فلابد فى غالب الأحايين

أن تسبقه سيول وأمطار غزيرة مدة من الزمن طويلة ، وثلوج ذائبة ، وما تنزله السماء فى الربيع من مياه

وهذا ينطبق تماما على الجهاز العصبى .. فبينما يحتمل أن تستنفد صدمة وجدانية قوية الطاقة العصبية ، وتهدم « السدود » مؤقتا ، فيندفع سيل « الرسائل » نحو المخ ويغرقه .. بينما يحتمل ذلك ، الا انه لحسن الحظ قليل الحدوث ، ويندر أن يتعرض انسان لمثل هذه الصدمات الفجائية

ولا تكون عملية الهدم هذه تدريجية وحسب ، وانما تكون فوق هذا بطيئة ، تستغرق سنوات عديدة .. أى أن نصيب الخلايا من الغذاء (الطاقة ، والراحة) يأخذ فى النقصان رويدا رويدا ، الى أن تشتد قابليتها لسرعة التهيج بنسبة هذا النقص . وينتج من هذا التدرج والبطء ان المريض لايشعر بها ، اذ ينسى على مر الزمن الحالة التى يكون عليها الشخص السليم المعافى ، ويتقبل الأحاسيس الغامضة التى تغزوه ، كأنها عادية سوية لا غبار عليها .. كذلك يتغير مزاجه من حين الى حين ، وتزداد سرعة غضبه وحدته لأوهى الأسباب ، ويشتد امعانه فى الحب والكراهية ، وارتيابه فى نيات الغير ، وتحيزه البعيد عن المنطق ، والأفكار التى تتزاحم فى ذهنه ليلا فتسبب له الأرق وتحرمه لذة النوم . وقد يعلل هذه كلها بقوله : « ان ما أحس به الآن يعزى الى بلوغى متوسط العمر .. لم أعد ذلك الشاب الذى كان . وليس فى وسعى أن أقوم بما كنت أقوم به من قبل ، وينبغى الا أتوقع ذلك »

وبازدياد هذه الأعراض — وهو ما لامفر منه — قد يصاب بسوء الهضم أو الامساك أو الاسهال ، وقد يشكو

من آلام منوعة فى أجزاء مختلفة من جسمه ، ومن طنين فى أذنيه ، واشباح أمام عينيه .

ويعلل هذه أيضا بتقدمه فى السن أو وفرة العمل او نوع الحياة التى يقتضيها هذا العصر. والشكوى المتواصلة المتكررة من « صعوبة العيش ومتاعب الحياة فى هذا العصر » من الأعراض التى تدل على ان صاحبها يرجح أن يكون فى مجال النورستانيا

وعندما يبلغ هذه الحال التى تتجه فيها أنظاره الى بدنه وما يغزوه من أحاسيس غير مألوفة ، يأخذ فى قراءة الاعلانات التى تنشر فى الصحف والمجلات عن الأدوية الجاهزة ، ويقرأها باهتمام عظيم وتؤدة .. ويستمع لما يقال فى الاذاعة اللاسلكية والتليفزيون عن شتى أنواع الحبوب ، والمساحيق ، والأملاح و « الأغذية الصحية» ، ويؤثر هذا على الاستماع الى ما عداه من الأشياء التى كان مغرما بها من قبل . ويصعب ارضاؤه فيما يتعلق بأنواع الطعام ، ويلذ له الحديث وسؤال الناس عن أمراض القلب ، والقرح المعدية ، والبول السكرى ، وأمراض المرارة ، وارتفاع ضغط الدم . وهو فى هذه الأحاديث يزداد اعتقادا بأنه فى طريقه الى واحدة أو أكثر من هذه العلل

وفى هذه المرحلة يعمد عادة الى استشارة طبيب أو أكثر، ويكثر من الفحوص والتحاليل حتى يتأكد من اصابته بهذه الأمراض أو الخلو منها . وأخيرا يقال له ان النتيجة فى القلب وسائر الأعضاء سلبية ، وان مايشكو منه عقلى ، وتكون وصفة العلاج عادة حبوبا مهدئة للأعصاب ، يتناولها ويشعر فعلا بتحسن قليل

وهو غالبا يقول لزوجته ان الطبيب لم يفهم حالته .

بيد ان زوجته تثق فى الطبيب اكثر من وثوقها فى أقوال زوجها ، وتتاكد ان مايشكو منه زوجها اوهام ، وكل ما فى الامر انه عصبى المزاج . ويستمر الزوج فى استجداء عطف زوجته التى تلومه على تركيز كل همه فى أعضاء جسمه التى يتوهم انها مصابة بهذا الداء أوذاك ، وتنصح له — وقد عيل صبرها — ان ينسى هذه الاوهام ويحاول ان يكون اكثر رجولة مما هو

وعلى هذه الصخرة تحطمت مئات من سفن الزواج .. لقد اطلت فى رسم هذه الصورة لأن حالة هــذا المريض البدنيه والنفسية ، يعرفهـــا القراء بين الـــكثيرين من معارفهم ، ان لم يكونوا يعرفونها فى أنفسهم . ومايحدث للرجل يحدث للمراة تماما ، وبهذه الصورة نفسها .. اذ أن النورستانيا لا تفرق بين الجنسين

كيـــف يحـــدث ذلك ؟

الطاقة فى الخلايا العصبية — كما سبق القول — هى ثروتك التى تعتمد عليها فى ادارة دفة حياتك ، وتستمد منها الزاد لنظامك الهضمى ودورتك الدموية ، وســـائر نشاطك البدنى والعقلى ، وكافة ما يتطلبه الانسان حتى يعيش

ويتوافر لكل منا عادة الرأسمال الكافى الذى تتطلبه حياتنا اليومية ، بغير أن نقترب من المصباح الأحمر . غير ان هناك أوقاتا وملابسات ، يضطر فيها كل منـــا أن «يسحب» أكثر مما يجب من رأسماله هذا (طاقته) . ومع ذلك فقـــد حرصت الطبيعة على الاحتفاظ بمبلغ احتياطى للرجوع اليه عند شدة الحاجة . ويظهر ذلك واضحا فى مجال الأمن الذى قـــدرنا له ٢٠ درجة فى

الجدول السابق باعتبار المسافة بين الصحة الـــكاملة والموت ١٠٠ درجة

فاذا ما تراكمت أعمالنا وتضاعف الزمن الذى نقضيه فى أدائها ، وقامت فى سبيلنا مشاكل الحياة التى تحمل أجسامنا فوق ما تتحمل ، وحـــدث ما يثير وجـــداننا وانفعالاتنا ، وأصابتنا مأساة اوكارثة من مآسى الحياة وكوارثها .. اذا ماحدث بعض ذلك أو كله ، رجعنا الى هذا الاحتياطى من الطاقة التى احتفظت لنا الطبيعة به ، ليعيننا على النهوض بهذه المشاكل الاضافية

أما اذا واصلنا الرجوع الى هذا الاحتياطى كلما دعت الحاجة ، بغير ان نضيف الى رأس المال أو الاحتياطى شيئا ، تظهر علينا عاجلا أو آجلا الأعراض التى تدق ناقوس الخطر منذرة ايانا بالتغيرات الكيميائية التى أخذت تطرأ على الخلايا العصبية . وليذكر القارىء هنا ان هذه الاضافة الى رأس المال أو الاحتياطى لايحتاج الى طبيب. فى وسعك أن تفعل ذلك بنفسك ، بالاكثار من الراحـــة واللهو البرىء ، أو القيام بنزهات ورحلات بحرية ..

وقد كانت نظريتى ـ وما تزال ـ منذ زمن طويل ، ان استنفاد الطاقة يحدث تغييرا فى الخلايا ، ومما زادنى اغتباطا ان دكتور « أوسكار كاسبرسون » أعلن أخيرا انه وزملاءه فى معهد نوبل (الذى يمنح جائزة نوبل) فى السويد ، تمكنوا من اقامة الأدلة القاطعـــة على الفرق الشاسع بين كيمياء الخلية العصبية الحية فى الجهـــاز العصبى لشخص متعب منهك ، وتلك التى تؤخذ من جهاز آخر نال من الراحة قسطا كافيا . وهـــذا دليل مستخرج من معمل طبى ، لصحة النظرية التى بنيت عليها طيلة هذه الأعوام وسيلة علاجى للأمراض العقلية

كيف تضـــاعف رأسمالك ؟ ..

الراحة قبل كل شيء .. هذا أمر بالغ حد الأهمية . استلق على فراشك بعض ساعات استيفاء لراحتك .. الزم سريرك مدة أطول يوم الراحة الأسبوعى ، حتى تنهض صباح الاثنين وقد عوضت ما فقدته من الطاقة بسبب الأعمال الاضافية التى اضطررت للقيام بها فى خلال الأسبوع السابق ، وما أجهد أعصابك من انفعالات

واللعب عنصر آخر هام .. الانسان بالطبع حيوان لعوب . فينبغى اذا ان تتخلل ساعات العمـــل بضـــع ساعات للعب. وبذلك تتخلل حياتك السعادة والصحة. ومما يدعو لشدة الأسف ان حضـــارتنا الحديثة تفمر الـكثيرين منا بطوفان الأعمال والشئون ، فلا يجدون فرصة للهو والاستمتاع بمناعم الحياه ومباهجها

وقد تعودت أن أقول لمرضاى : « لتكن المتعة أحد العناصر التى يشملها جدول أعمالكم ونواحى نشاطكم . استمتعوا بضوء الشمس وأشعتها الذهبية .. بالأشجار والزهور، بكل ما تقع عليه عينك فى طريقك أحيانا من مناظر مسلية ، وجميلة أحيانا ، وحوادث صغيرة تدعو للضحك . لا تتخذ فى الحياة الطرق العسيرة ولا تمعن فى جعلها أكثر جدية مما ينبغى . لم تقصـــد الطبيعة أبدا أن تـكون الحيـــاة هكذا . فاذا أصررت على كسر قوانينها ، فالجزاء بالعقوبة لا مفر منه »

ونقطة أخرى هامة ـ كف عن توجيه كل همك وتركيز فكرك فى نفسك ، وفى مهنتك وفى شئونك الخاصة . ففى وسعك أن تفعل ذلك تلقائيا وبارادتك ، وأنت فى مجال الأمن ، فاذا ما هبطت الى مجال النورستانيا ، تعذر

عليك أن تركز تفكيرك فى شىء سوى ذاتك . لتكن لك هواية خارج هذه النفس التى تتخذك سجينا داخـــل جدرانها . ولتكن لك هواية خارج نطاق اسرتك وعملك

وكيف يتم ذلك ؟.. باختيار الهواية أولا ، ودراستها بعد ذلك ، لان الهواية لا تحقق الغرض منها الا بالمعرفه. فلا يمكن أن تهوى الرقص وأنت تجهله . ولايمكن أن تكون من هواة الطيور، وانت لا تميزالغراب من البلبل، اوتكون من هواة الزهور، ولم تحاول يوما أن تزرعها وتعنى بها ، أو من هواة الأدب بغير قراءة ، أو من هواة الفن والموسيقى بغير أن تدرس شيئا عنها ، وتواصل زيارة المتاحف ومعارض الصور والتماثيل ، وحضور الأوبرا والحفلات الموسيقية

وهناك وسائل اخرى بسيطة فى متناول الجميع ، من شأنها تجديد الطاقة.. مثال ذلك ، تغيير جدول أعمالك اليومى من حين الى حين ، ومعالجة هوايات جديدة أو وسيلة من وسائل اللهو البرىء لم يسبق لك عهد بها ، وتغيير تيار الفكر الذى يجرى عادة فى ذهنك

فاذا ما اتخذت هذه الوسائل معوانا لك على مضاعفة رأسمالك من الطاقة ، تهبط درجة ميلك للقلق وكثرة الحركة التى لا هدف لها ، وتقل درجة تأثرك بتوافه الأمور وسرعة غضبك ، ونزوعك الى انتقاد النـــاس والأشياء بغير مناسبة ، وتوجه تفكيرك الى ما يخرج عن نطاق نفسك

ولابد لك أن تأكل يوميا كمية كافية من الطعام المغذى الذى يناسب حالتك ، وأن تمارس شيئا من الرياضة البدنية فى الهواء الطلق

وفوق هذا يلزم أن « تنظف بيتك » ، كلما أحسست

بنقص الطاقة . فهذه الساعة التى تحس فيهـــا بهذا النقص ، هى الفرصة السانحة لانتزاع تلك الأفكار التى ناءت عليك بكلكلها وأوشكت على القضاء عليك. الق بها فى سلة المهملات ، وابحث عن سواها . راجع ما يطوف فى رأسك من شك ، وتحيز، وكراهية ، وغيرة ، وحاول أن تتخلص منها بأوفر سرعة ، وان كنت قد ورثتها عن والديك. . اذ يحتمل أن تعصبك لرأى أوعقيدة ، كان له مبرر فى الماضى. ولكن هذا لا ينهض دليلا على وجوب تقديسهما والتمسك بهما أو أحدهما فى الوقت الحاضر

درب نفسك على القيام بعملك ــ فى مكتبك وبيتك ــ برأسك ويدك لا بعاطفتك . وهذا قانون هام يجب اتباعه للاحتفاظ بجهاز عصبى سليم . ارسم خطـــة عملك مقدما ، واحذف منها ما لايلزم ، ثم اتبع هذه الخطة بدقة . ولا توقف العمل ، مندفعا الى سواه ، فى الوقت الذى يساورك الهم عن عمل ثالث انت مقـــدم عليه . واعلم ان تكدير الخاطر بسبب أشياء عديمة الأهمية. . يتطلب الكثير من الطاقة الثمينة بلا داع ، كذلك الاهتمام بما عسى أن يقول الناس عنك . فاياك والانغماس فيه !

واذا كنت تشكو من الأرق ، فاقض ساعة قبيل النوم فى حوض ماء ساخن ، وضع فوق رأسك فى خلال هذه الساعة كيسا من الجليد

وأخيرا ، تجنب العدو بسرعة الطيارة فى عملك ، ولا تملأ رأسك بأفكار خيالية ، عما يحتمل أن ينزل بأسرتك أوعملك أوالبيئة التى تعيش فيها من كوارث ، اذ ان هذه الأفكار لا تجعل حياتك أسعد مما هى. . بل على النقيض من ذاك ، تساعد على هبوطك الى دون درجة ٨٠ ، اذا

لم تحتفظ بمجال الأمن الذى حرصت الطبيعة على جعله فرصة سانحة لتجديد الطاقة العصبية اذا ما وهنت

أهـــكذا ولـــدت ؟ ..

ان أضخم ثروة يرثها الانسان ، أن يولد وجهـــازه العصبى قوى سليم من كل عيب . فخير لك أن ترث عن والديك جهازا قويا من أن ترث الملايين بجانب جهاز عصبى ضعيف، فليس فى استطاعتك أن تشترى الصحة العقلية والجسدية بهذا القدر أوأضعاف أضعافه ، ولكن فى استطاعتك أن تصبح من أصحاب الملايين ، اذا ولدت سليما وتوافرت لك المواهب وتهيأت لك الفرص

فاذا كنت من أولئك الذين ولدوا ضعافا ، فاعمل على تقوية أعصابك بأول فرصة ممكنة . واعلم قبل كل شىء انك اذا أوشكت على بلوغ الرقم ٨٠ فى الجدول ، أى انك على قاب قوسين أو أدنى من مجال النورستانيا ، فلا يعنى هذا انك على شفا الكارثة أوالفشل . فالعالم ملىء بألوف النساء والرجال الذين ولدوا ضعاف الطاقة العصبية ، ومع ذلك يؤدون أعمالهم اليومية بنجاح ، وينتجون ويبتكرون رغم هذا العائق . حقيقة انهم أميل الى شدة الحساسية ، والانهيـــار أكثر من سواهم من الأصحاء ، وأبطأ فى تجديد قواهم ، غير ان هذا لايمنعهم من التأخر عن الركب ، والعجز عن العدو فى ســـباق الحياة ، طالما تعلموا كيف « يعيشون مع علتهم »

وهذا هو السر فى الحياة الناجحة : أن يتعلم المرء أن يعيش مع علته ، ومواهبه المحدودة . فما من ريب أن لكل انسان عيوبه ونقائصه . فمن الناس من فى مقدوره أن ينتج فى يوم ما ينتجه زميله فى شهر . ومن الناس

من ينهزم أمام أصغر الحوادث ، فى حين ان شقيقه يصمد أمام أسوأ الكوارث . بيد ان كل انسان فى حدود مواهبه وصحته ـ وفى هذه الحالة فى حدود طاقتـــه العصبية ـ يستطيع أن يؤدى الـكثير وينتج الـكثير

والمهم فى الحياة أن تحرص على ما وهبتك الطبيعة اياه من الطاقة ، أياكان مقدارها ، ولا تبذر فيها تبذيرا . ان تسعة أعشار النـــاس الذين يهبطون الى حقـــل النورستانيا ، لاينزلون الى هذا الدرك لأنهم ولدوا كذلك ، بل لأنهم أسرفوا فى طاقتهم العصبية بلا حساب ، كالرجل المبذر المسرف ، المتلاف فى ماله

الانحراف الخلقى Psychopathy

ان الصفة التى تطلق على الشخص المنحرف الخلق بسبب عيب فى تـكوين جهـــازه العصـــبى Psychopathy أصبحت تلوكها الألسن ، فخرجت فى كثير من الاحوال عن معناها الأصلى . وسبب ذلك ان الكثيرين من هؤلاء الذين يطلق عليهم الناس هذا الاسم ، والكثيرين الذين يشخصهم أطباء الأمراض العقليـــة كذلك ، ليســـوا «سيكوباثيين» بالمعنى الصحيح ، ولكنهم أفراد عاديون ، هبطت طاقتهم عشرين أو ثلاثين درجة ، وما يبدو عليهم من أعراض لا علاقة لها بالانحراف الخلقى ، ولكنهم فى مجال النورستانيا أو دونه قليلا

فاذا عولج هؤلاء بتجديد الطاقة فى الجهاز العصبى ، زالت أعراضهم وبرهنوا للملأ وللأطباء انهم لم يكونوا يوما مصابين بذلك الداء المسمى بالسيكوباثية . ومما يدعو لشدة الأسف ان الوفا من المرضى الذين حكم عليهم أن يقضوا البقية الباقية من حياتهم فى سجون أمريكا ،

كانوا فريسة هذا التشخيص الخاطىء . فمن المعلوم ان السيكوباثية ـ الانحراف الخلقي ـ الأصيلة داء غير قابل للشفاء

ان السيكوباث (١) الاصيل (الشخص المنحرف الأخلاق بسبب عيب فى جهازه العصبى) لايستجيب أبدا للعلاج الذى وصفته فى هذا الكتاب .. كل ما فى الأمر انه يتحسن قليلا ، وتخف حدة نوباته نوعا ما ، ويقل حدوثها ، ولكنه ـ وهذا مهم جدا ـ اذ يشعر بهذا التحسن فى طاقته يسىء استعمالها ، ويسلك سلوكا لا يتفق وصاحب العقل السليم وبرغم كونه غير قابل للشفاء ، فانه يقوم بأعماله اليومية كسائر الناس ، وقد يخدعهم بلباقته وفصاحة لسانه وحسن هندامه الى أن يرتكب جريمة قتل أو سرقة أو هتك عرض أو غير ذلك من الأعمال الشائنة

وفى اعتقادى أن السيكوباث الأصيل، هو ذلك المريض الذى ينقصه فى الخلايا العصبية عنصر كيميائى ـ كله أو بعضه ـ لابد من توافره عند الشخص السليم . وليس صحيحا أن مرضه يعزى الى عيب فى نظامه

(١) المترجم ـ تطلق كلمة « السيكوبات » على الشخص المنحرف الاخلاق بسبب اضطراب فى تكوين جهازه العصبى المركزى . وهذا ما يدعو القاضى فى كثير من البلدان أن يعتبره غير مسئول عن الجرائم التى يرتكبها من قتل وهتك عرض وغيرهما ، أو أن يحاول بالاستعانة بالطبيب الشرعى أن يحدد بالضبط اذا كان فى الساعة التى ارتكب فيها الجناية أو الجنحة مستمتعا بقواه العقلية أم لا . و « السيكوبات » عادة لبق ، حلو الحديث ، حسن الهندام ، حاضر البديهة ، وفى كثير من الاحيان حسن المظهر ، ولذا يتعرض الذين لا يعرفونه للانخداع به ونظرية المؤلف فيه ان كيمياء مخه تجعله غير قابل للشفاء . هذا اذا كان التشخيص صحيحا . ويعتقد أن الكثيرين ممن يشخصهم الاطباء بهذه الصفة ليسوا كذلك . ولكن معلوما ان السيكوباتية ليست جنونا .

الفكرى أو فى « شخصيته » ، ان العيب كله فى خلاياه العصبية ، فمن المعلوم ان الشخصيـــة فى الحيـــوان والانسان تتوقف على هذه الخلايا . وتتغير بتغير هـذه الخلايا بسبب التعب والضعف وشدة الحساسية الخ . .

وأكرر القول ان عدد الذين يصابون بهذا الداء أقل كثيرا مما يظن . وليس من الانصاف أن يحكم على رجل كان أو امرأة بهذا الوصف ، قبل أن يعالج علاجا كاملا بالطريقة التى وصفت ، فاذا لم يستجب للعلاج رغم ما بذل معه من الجهد ، وطرق معه كل باب ، يحق لنا أن نقول عنه انه سيكوباث أصيل غير قابل للشفاء ، وللانسانية حق حجزه اتقاء لشره

ماذا يضعـــف الأعصـــاب ؟ . .

لمـــا توصلت الى نظريتى التى تتلخص فى ان سبب العصاب هو الخوف من الأحاسيس الغامضة التى تسرى فى الجسم بسبب استنزاف الطاقة فى الخلايا العصبية ، كنت أجهل الأسباب التى تؤدى الى هذا

كنت ثابت العقيدة فى صحة نظريتى ، ولكننى كنت عاجزا عن معرفة الأسباب أو التخمين عن العوامل التى تؤدى الى هبوط الطاقة أو استنزافها . فأخذت على عاتقى ، ازاء هذه الحالة ، أن أبحث عن هذه الأسباب مهما كلفنى ذلك من الجهد والوقت

وتحقيقا لهذا الهدف ، رسمت لنفسى خطة لا ازال أمينا لها ، وهى الوقوف من مرضـــاى على الحوادث السابقة للمرض فى حياتهم ، بغير أن أعنى بأحلامهم أو ذكريات الطفولة المنسية

فمما يعنينى معرفته عنهم البيت الذى عاشـــوا فيه

أطفالا ، وحالة والديهم الصحية وحالتهم العصبية ، وحالة المريض نفسه فى طفولته ، فى لعبه مع غيره من الأطفال ، وفى مدرسته

يهمنى أن أعرف مدى السهولة أو الصعوبة التى كان يؤدى بها المريض واجباته المدرسية ، ومقدار نجاحه فى فرفته ألدراسية ، وفى رياضته وألعابه ، وفى حياته الاجتماعبة ، وفى أول عمل أرتزق منه أو أولى الوظائف التى تقلدها ، وفى مغامرات الحب ، وفى الزواج

أريد أن اعرف أذا كان من طبيعته سهل التعرض للبرد والزكام ، والاصابة بالتهاب جيوب الأنف ، والحمى . وما العمليات الجراحية التى أجريت له ، والظروف التى لابستها ؟ وهل اشتغل بأعمال عرضته للاجهاد المتواصل ؟ هل أثقلت كاهله مسئوليات معينة ؟ هل أصابته هزات وجدانية فى حياته ، أو أصيب فى حادث ذى خطورة ؟

وفوق هذا كله ، يهمنى معرفة أول عهده بالأحاسيس التى سببت له الخوف الذى تغلغل فيه ، ومعرفتى هذا باسهاب وتفصيل

ومن عادتى أن أسجل تاريخ الحالة خلال السنوات العشر الماضية منذ بدء المرض . وكانت النتيجة التى توصلت اليها من سجلات المرضى التى تجمعت لدى طيلة السنوات الماضية ، تدلنى على حقيقة لا تقبل الجدل ، الا وهى ان السواد الأعظم من حالات ما يسمونه « الانهيارالعصبى » ، والأمراض العقلية ، يعزى مباشرة الى واحد أو أكثر من الأسباب الآتية : الصدمات الوجدانية ، اجهاد عصبى طويل الأجل ، أمراض معدية

من شتى الأنواع ، الاصابة بحميات ، وتسرع المريض بعد الابلال منها الى استئناف أعماله قبل الأوان ، تعسر حالات الحمل والولادة عند المرأة ، اشتغال الذهن بالهموم مدة طويلة ، خوار القوى عقب عملية جراحية ، سوء التغذية

وهذا ما قصته على امرأة استحالت حياتها جحيما مدة ١٧ عاما :

« لماكنت فى سن الطفولة المبكرة قفزت أمى من نافذة ، ورأيتها بعينى ملقاة على الأرض ، وقد كان لهذا الحادث وقع شديد فى نفسي . ولم تعد أمى بعد هذا الحادث الى حالتها الطبيعية . كانت تحسن معاملة أولادها ، ولكنها كانت تسىء معاملة جيرانها ، وكان البيت لهذا السبب مسرحا للتوتر والنزاع والتصادم كل الوقت الذى كنت فيه فى مرحلة النمو . ولست أذكر ساعة كنت أشعر فيها حقيقة بالحرية »

وذكرت لى انها واصلت الدراسة لاستكمال ثقافتها ، وتوظفت ، وتزوجت ، وأنجبت طفلا ، ولكن حياتها الزوجية كانت بعيدة عن السعادة فطلقت

ثم استأنفت قصتها :

« وحدث بعد زواجى بعامين أننى بدأت أشكو من احساس مخيف كان يساورنى كلما ركبت مصعدا كهربائيا ، أو دخلت احد « أكشاك » التليفون . على أن هذا الاحساس لم يكن بالعنف الذى كان يمنعنى من ركوب المصعد أو دخول كشك التليفون .. غاية الأمر اننى كنت لا أشعر بارتياح وكنت لا أفعل هذا بسهولة..

« وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، التحقت بوظيفة

فى مدينة واشنطن . وكنت حينذاك قد بلغت حالة من المرض ، تحرمنى لذة الشعور بالارتياح فى أى مكان أغشاه ، اللهم الا بيتى ومكتبى ، واضطررت رغم أنفى أن تكون حركاتى مقصورة على ذهابى الى محل عملى والعودة منه توا الى البيت . وبهذا انكمشت نواحى نشاطى فلم أتخذ لى أصدقاء ، ولم تعد لى هوايات أو اهتمام بشىء آخر

« وفى سنة ١٩٤٦ أجريت لى جراحة خطيرة ، نالت منى كثيرا ، وكلفتنى من الاجهاد فوق ما فى وسعى ، وبدأت عندئذ أتخيل مواقف غريبة ، تصور لى اننى أقفز من النوافذ والقناطر وأرصفة الموانى ، وكان يهيأ الى ان هذه الصور واقعية ، وانني أقدم على عمل هذه الأشياء فعلا .. وبذلك أصبحت أخشى أن أذهب الى أى مكان اطلاقا »

وعلمت منها بعد ذلك انها عولجت بالتحليل النفسانى مدة عام ، قيل لها فى نهايته ان مرضها يطلق عليه اسم الخوف من الخوف Phobophobia وانها فى حاجة الى التقوية ، ورجعت بعد ذلك الى طبيب العائلة ، فزاد الطين بلة بقوله لها انها قد تكون مصابة بالسل . ولما جاءت الى كانت فى حالة تستدر العطف ، كانت لاتستطيع السفر والانتقال من مكان الى مكان أوعبور الشارع أو الخروج بمفردها ، وكانت تضطر الى أن يصحبها أحد أقاربها أومعارفها ، تجنبا لما عساه أن يحدث لها ، كأن تقفز من مرتفع ، أوتلقى بنفسها على الأرض . وبعد المرة الثانية التى تناولت فيها الدواء وعولجت علاجا نفسانيا ، أمرتها بالخروج والانتقال والركوب ، بغير أن يرافقها أحد .

وقد كان هذا عسيرا عليها طبعا فى بادىء الأمر ، ولكنها اضطرت الى عمله نزولا على رغبتى

وقد واظبت على العلاج أربعة اشهر ، نالت فى نهايتها الشفاء كاملا

وقدكانت العوامل التىنالت من هذه المريضة كثيرة ، أهمها : الصدمة الوجدانية التى أصابتها فى طفولتها المبكرة بسبب حادث امها ـ وقد كانت المريضة منذ صغرها شديدة الحساسية ـ والتوتر فىحياتها المنزلية، والفشل فىالزواج،كانت هذه العوامل فعالة فى استنزاف طاقتها العصبية الىدرجة باتت تحس فيها بذلك الشعور الغريب المؤلم . فلو انها ادركت موقفها فى وقت مبكر، وعملت على تغذية الاحتياطى من راس مالها ، لما وصلت الى ماوصلت اليه من المرض. ولكنحالتها زادت سوءا بما قاسته منآلام المرض ، والعملية الجراحية الخطيرة ، والحمل والولادة العسيرة ، والوحدة ، والحرمان من اللعب واللهو والتسلية زمنا طويلا ، مما هبط بها الى مجال النورستانيا ، حيث بلغ عصاب الخوف عندها نهايته

هذا الطعام لا يلائمنى ...

وهذه مريضة أخرى جوعت نفسها عشرين عاما ، لاعتقادها ان ألوان الطعام العادية لا تلائمها . وقدكانت منذ طفولتها شديدة الحساسية ، فشجعها والداها على تخير الأصناف التى تطيب لها وتجنب سواها مما يقدم لها . وكانت تستسلم للقىء كلما توترت أعصابها . ولذا كان أهلها يكثرون من ممازحتها وتدليلها ، خشية ارغامها على أكل ما لا تحب ، فتصيبها نوبات القىء

وقد دل سجل تاريخها على اصابات مختلفة بالاسهال

والامساك والميوعة . واستشارت أطبـــاء أخصائيين فى الحساسيه Allergy واشير عليها أن تأكل هذا وذاك ، والا تتناول اى نوع من الادويه ، وأنها كانت تتاثر من تناول فيتامين معين متير للحساسية ، ولكنها كانت تجهل اسم ذلك الفيتامين . فتعمدت أن أعطيها حبوبا ، هى فى الواقع فيتامينات ، دون علمها ، فلم تتأثر منها بتاتا ، مما دلنى على ان تأثرها كان مجرد وهم لا حقيقة فيه . وكان من الصعب ان تفهم المريضة فى بادىء الأمر ان أصل شكواها هبوط فى طاقتها العصبية وان طول المده التى كانت تستسلم فيها الى أحاسيس جعل هـــذا الاستسلام عادة يصعب الاقلاع عنها

والواقع ان عـــدد المرضى الذين يعالجون بسبب ما يشكون منه من علل معدية ، ترجع الى عللهم العقلية ــ لا يحصى ، وان ما يسمونه « الحساسية » ما هو فى الواقع الا هبوط فى الطاقة العصبية ، وكلما زاد هبوطها بطول المدة ، ازداد المرض شدة

مراحـــل خطـــيرة ...

فى حياة الانسان مرحلتان خطيرتان ، احداهما سن البلوغ ، والأخرى سن اليأس . وكل منهما يتسبب عن تغيرات فى وظائف الغدد الصماء ، يتأتى عنها اختلال فى التوازن واجهاد للجهاز العصبى ، شديد الوطأة

وفى خلال كل من هاتين المرحلتين ، لا تظهـــر على الأشخاص ذوى الأجهزة العصبية السليمة أعراض غير مألوفة تبعث فى نفوسهم الخوف ، لأنهم يكيفون أنفسهم تكييفا يلائم هذه التغيرات ، كما قصـــدت الطبيعة أن يكون ذلك شأنهم . وهذا ما ينبغى أن يكون

بيد ان هذه التغيرات تسبب اضطرابات لأولئك الذين لا تتحملها أجهزتهم العصبية الضعيفة ، فيشكون من احاسيس بدنية أليمة ، وأعراض مزعجة ، وكثيرا ما تساورهم من جراء هذه الأحاسيس والأعراض مخاوف منوعة

وقد تكون الملانخوليا عرضا من أعراض هـــــذه التغيرات ، ويطلق عليهـــا حينئـــذ اسم التقهقرية (١) Involution Melancholia نسبة للسبب الذى أدى اليها ـ اى التغييرات التى باغتت الجهاز العصبى بعنف ، فاستنزفت منه الطاقة . ومع ان قرائن هذا النوع من الملانخوليا لا تختلف عن مثلها فى مجال الملانخوليا التى سبق وصفها ، فانها تستجيب للعلاج بسرعة عجيبة ، وتزول أعراضها فى وقت قصير

والمهم أن يعرف المرء كيف يواجه التغيير الذى يطرأ عليه فى كل من مرحلتى البلوغ واليأس بكل شجاعة ، ولا يتطرق الى نفسه بسببها شىء من الخوف ، لأنه حادث طبيعى لا يستدعى الانزعاج

---

(١) المترجم ـ والملانخوليا التقهقرية نوع من الجنون Psychosis وليست Neurosis عصابا .

الفصل الخامس :

الخجل

فى أغلب حالات الأمراض العقلية التى تساور أصحابها المخاوف المنوعة ، نجد فى سجلات المرضى أمثال العبارات الآتية التى لها دلالتها :

« لقد كنت فى طفولتى خجولا ، أو خجولة »

« كنت على الدوام شديد الحساسية ، وكان شعورى يجرح بسهولة »

« كان يبدو اننى كنت دواما أخاف شيئا ما »

« كان من العسير على أن يكون لى أصدقاء ، وكنت احسد اخوتى واخواتى لقدرتهما على ذلك »

« كنت طول حياتى أريد أن أكون محبوبا ، ذا حظوة عند الغير ، ولكن كان ذلك عسيرا على »

« لا أستطيع أن أعبر عما يجول فى ذهنى ، مهما بلغت معرفتى بالشىء الذى أريد أن أقوله . ويبدو لى ان هناك شيئا يحول بينى وبين التعبير عن رأيى . اسمح للآخرين أن يبدوا آراءهم ، وبذلك يغطون بأقوالهم على اقوالى ، واقف حيال هذا مكتوف اليدين . وبعد ذلك آخذ فى التفكير فى هذه الحالة الأليمة عندما آوى الى

فراشي ، وأحتد غضبا ، وأحارب نفسي لأن الشجاعة قد خانتني ، فلم أستطع الدفاع عن آرائي ومعتقداتي»

ليست هذه الاعترافات مجرد اقاويل ساقتها الصدف. انها قرائن وأدلة لها أهميتها لطبيب الأمراض العقلية فى تشخيص المرض

الخجل — سواء فى الصغير أو الكبير — من أكثر أعراض التعب فى الجهاز العصبى ظهورا ، وهو فى الوقت نفسه من أسباب اضعاف الطاقة العصبية .. فلندرس هذه الظاهرة اذا من ناحيتين : كعارض أولا ، وكسبب ثانيا

لا يولد أحد خجولا ...

ليس الخجل صفة يولد بها الانسان ، وان كان صاحبه لايذكر مناسبة واحدة فى حياته ، تجرد فيها من الخجل .. الخجل حالة مكتسبة ، ارتبطت بحادث معين مفزع قد يرجع الى عهد الطفولة المبكرة ، لاسيما اذا كان الجهاز العصبى ضعيفا شديد الحساسية

وخذ مثلا : طفل فى السابعة من عمره مرهف الحس يطلب اليه أن يعزف على الكمان أمام قريبة له بمناسبة حضورها للزيارة . وتلبية لهذا الطلب يمسك الطفل بالكمان ويسندها الى كتفه بالكيفية التى تعلمها ، ولكنه وهو يفعل ذلك يشعر باحساس غريب مزعج فى معدته. تأخذ عضلات بطنـــه فى التقلص . فيقول فى نفسه : « أخشى أن أقع مغشيا على من شدة الألم أمام قريبتنا الزائرة »

وفى الحال يعتريه خوف مزعج ، لاسيما انه يعلم ان أمه تريده أن يعزف أمام الزائرة ، حتى تظهر اعجابها به . وهنا أخذ يخشى أن يفتضح أمره بما يظهر عليه من

الارتباك والألم . حاول أن يمس الأوتار بالقوس فعجز، فأخذت أمه فى تشجيعه ، فلما لم يجد التشجيع نفعا ، أخذت فى توبيخه وأخيرا نجح الطفل بعض الشيء فى مقاومة الميوعة والخوف ، وتمكن بشق النفس أن يعزف لحنا ، تعبل لأجله الاطراء ، ثم أوسع الخطا منسحبا ، انقاذا للموقف . فلا الضيفة ولا الأم كان عندهما أدنى فكرة عما كان يشعر به الطفل أوعما حدث له . وللأطفال مهارة فى حفظ الأسرار لا تضارع . ومهما يكن من شيء فقد احتفظ الطفل بهذا الحادث الأليم ، ولم يفه به لاحد . فاذا ما طلب اليه مرة اخرى ان يعزف على كمانه أمام أحد أو جماعة ، فقد يتسبب عن خشيته من تكرار ماحدث له ، أن تعود اليه تلك الأعراض فعلا . بل الواقع ان عودة هذه الأعراض لا مفر منها ، اذا كان جهاز الطفل العصبى ضعيفا ، وكان قد ركز تفكيره فيما حدث له ، وساوره الهم لأجله . أما الأطفال الأصحاء ذوو الجهاز العصبى السليم القوى ، فسرعان ماينسون أمثال هذه الذكريات ، وبذلك ينقذون أنفسهم من عامل الارتباط الذى يتسبب عنه مثل هذا الاضطراب . وهـــذا ما لايستطيع عمله الطفل شديد الحساسية ، الذى يلتصق حوله الخوف من افتضاح أمره أمام الضيوف ، التصاق الكرمة حول الشجرة ، وبذا يصبح جزءا منه

ولنزد هذه النقطة ايضاحا .. ان هذا الخوف قبل كل شيء ، خوف من الأحاسيس ، وهى التى انطلقت مندفعة فى جسم الطفل الذى اتخذناه مثلا . وقد كان يحتمل أن ترتبط بشيء آخر غير العزف على الكمان، كما اذا كان طلب اليه احضار شيء من حجرة مظلمة ، أو

من مكان آخر أثناء هبوب زوبعة شديدة ، أو اذا كان قد طلب اليه أن ينظر الى هوه عميقة من مرتفع شاهق، أو أن ترتبط أحاسيسه بلعبة مع كلبه المدلل ، أو فى أية مناسبة أخرى

وهذا ما يحدث تماما فى غير هذا من أنواع الخوف.. مثال ذلك أصل الخوف من وقوف الطعام فى الزور أثناء الأكل Sitophobia والخوف من الأماكن الفسيحة المفتوحة ، والخوف من الأماكن الضيقة ، أو الحيوانات ، أو الجراثيم والأقذار

يبـدأ الخجل فى المدرسـة ...

قد يشعر الطفـل باحساس أليم مفاجىء يسرى فى جسمه ، اذا ما دعى الى الوقوف وتسميع الدرس أمام تلاميذ فرقته انه فى هذه الحالة يريد أن يحسن القول ، ولكنه يخشى أن تكون النتيجة غير ذلك ، يخاف أن يفتضح أمره أمام زملائه ، ويكون موضعا لسخريتهم . وقد يرتبط خوف هذا الاحساس الذى يسرى فى جسمه بفكرة التسميع أوالـكلام أمام مجموعة من النـاس ، فيخجل بعد ذلك من كليهما

واذا ماتكررهذا الموقف ومايشعر فيه من أحاسيس ، أصبح يحاول التملص من أن يدعى للكلام . ويتسبب عن هـذا الخجل وتمنعه من التسميع ، تأخره فى أعماله المدرسية ونواحى النشاط فيها . فاذا أقامت المدرسة حفلة راقصة امتنع عن الذهاب اليها. واذا لم يغلب عليه الخوف وحضرها لا يجرؤ أن يطلب فتـاة من زميلاته للرقص ، وانما يكتفى لمشاهدة الراقصين دون أن يساهم معهم . وهكذا يزداد ميلا للوحدة تدريجا وتجنب الغير.

وتخلو حياته من صديق يثق فيه أو يبوح له بسره . وهكذا يبيت سجينا مكبلا بأغلال الخجل

ومتى تمكنت صـــفة الخجل من امرىء ، أصبحت جزءا لا يتجزأ من شخصيته

والخجل ينمو كما تنمو النباتات السامة .. تطول فروعه وتمتد الى كل ناحية من نواحى الحياة ، فتغزو فريسته فى كفايته وقدرته على العمل ، كما تغزو رياضته وتسليته ولهوه . فـكم من ألوف النســاء والرجــال الأكفاء حسان الوجوه والأجسام ، يسيرون فى طريقهم

والجبن باد على وجوههم ، ويؤدون أعمالهم والشعور بالخجل والتعس والألم لايفارقهم . يعيشون فى حيــاة كلها احراج لهم ، اذ يخيل اليهم ان كل العيون فى الطريق تتطلع اليهم ، وتنتقد حركاتهم وسكناتهم وقلما يقدمون على اتيان عمل ، بغير أن يخشوا استرعاء الأنظار اليهم

وقد يصبح الخجل وسواسا .. فقد شهدت مريضة كانت تعتقد ان فى أحد خديها حفرة تشوه منظرها ، وتدعو المارة للتحديق فيها والسخرية منها . وكانت تخشى الخروج حتى لاتكون أضحوكة لمن يراها فى الشارع أو أى مكان آخر . ولما تمكنت منها الفكرة وأصبحت جزءا منها ، كانت تنظر فى المرآة وترى فعلا تلك الحفرة الموهومة ، وتضع أصبعها فيها ، فتزداد يقينا من وجودها

وكانت مريضة أخرى تشكو من أن فكها الأسفل هبط حتى كاد يصل الى صدرها . وكانت تؤكد لى انها تراه هكذا كلما نظرت خيالها فى المرآة ، ومن الأقوال التى كررتها على مسامعى : « عندما أنظر فى المرآة لايسعنى الا أن أقول : ما هذه الخلقة القبيحة المشوهة ؟ »

وجاء مرة لاستشـــارتى مدير محل تجارى كبير فى نيويورك ، بشأن أمر طال تردده فيه ، وأعجزه عن البت فى الطريق الذى يسلكه حياله ، قال ان الشيب قد دب فى رأسه ، ولا يدرى اذا كان من اللائق صبغه أو تركه على حالته الطبيعية ، وهو حائر لا يدرى أى قرار يتخذ فمن جهة يخشى أن يبدو عليه الـكبر والهرم اذا ترك الشعر الأبيض يغزو رأسه ، ومن جهة يخشى أن يصبغه، فيصبح أضحوكة زملائه ومرءوسيه ، والواقع انه كان شديد الرغبة فى صبغ شعره ولكنه لم يجرؤ على أتخاذ قرار حاسم

وكان الزاما على أن أبين له ان هذا التردد الذى سبب عذابه ، وأرقه ، وعصبية مزاجه ، وقلقـــه ، وارتيابه فى نظرات زملائه ومرءوسيه ، وسرعة غضبه ، وتعطيل عمله ، لا دخل له اطلاقا بالشعرات البيضاء التى دبت فى رأسه . كل ماهنالك ان التردد تصادف ارتباطه بهذه الفكرة . وكان الأمر يكون كذلك ، او انه طلب اليه ان يبت بين أحد هذه الأمور: اما الزواج ، أوشراء بيت ، أو استثمار المـال فى تجارة

وبعد الاستماع الى قصة حياته ، اتضح لى مايأتى : مرت عليه فى شبابه فترة من التردد قاسى فيها شدة الألم ، وذلك انه لم يستطع البت فى الاحتفاظ بشاربيه أو الاستغناء عنهما ، وكان فى طفولته يخشى التلعثم فى الـكلام ، بالرغم من انه كان لا يبدو عليه ذلك الا قليلا

والواقع ان هذا المريض كان منذ ولادته دقيق الحس ضعيف الجهاز العصبى ، عرضـــة للشعور بأحاسيس بدنية عنيفة . وقد كانت هذه سببا فى شعوره بالخجل .

وقد علمت منه انه لم تمر به فترة فى حيـــاته ، كان لا يخاف فيها أن يبدو مضحكا أمام الغير

كان فى صغره شديد الرغبة فى أن يكون مثل زملائه من الصبية ، وأن يكون موضع احترامهم واعجابهم به ، ولكن نظرا الى خجله وتركيز همه فى نفسه ، لم تتحقق رغبته ، ولما كبر ، ظن ان الاحتفاظ بشاربيه ، يضفى عليه شيئا من الهيبة والوقار.. وهما صفتان كان يشعر بافتقاره اليهما ، ومع ذلك فقد أحجم عن ذلك خشية أن يكون موضعا لانتقاد اهله، وأضحوكة زملائه وأصدقائه

أخيرا اطلق شـــاربيه ، وبذلك تغلب على الخوف بوقوفه فى وجه احاسيسه ، وقد كان هذا سببا فى تحسنه بعض الشيء ، ولكنه بالرغم من فوزه فى هذه الجولة ، فان الخوف كان لا يزال متأصلا فيه ، متغلغلا فى شخصيته كان أبدا شديد التأثر ازاء كل ملحوظة أو اشارة يبديها انسان عن منظره . والغريب انه كان حسن المنظر ، حسن الهندام ، أنيقا . وكان يبدو أصغر سنا مما هو ، وكان الناس يمتدحون قوامه وشكله ، ومع ذلك فقد كان عصابه يصـــور له كل مديح واطراء ، هزءا وسخرية . وكان يخيل اليه ان ما يقوله الناس عن حسن هندامه وطلعته ، بعيد عن الصدق والاخلاص . وكثيرا ما كان يتطرق اليه الشك فيظن أن الناس يضحكون منه فى غيبته

وكان قبـــل أن أبدأ فى علاجه ، يحتد غضبا وتثور أعصابه اذا ماحاول أحد مرءوسيه انجاز عمل معين من تلقاء ذاته بغير استشارته ، لتوهمه ان هـــذا العمـــل اهانة له

وقد نجح الدواء والعلاج النفسانى فى انقاذه من عنف احاسيسه وضعف جهازه العصبى، ونجحت عملية تربيته من جديد فى ازالة الأوهام من ذهنه ، فلم يعد يظن أن الناس يحدقون النظر فيه ويعلقون على مايرونه فى منظره . وتكسرت تدريجا شوكة المرض فلم يعد يركز فكره فى نفسه ودفاعه عما يتوهمه فيها من هيبة زائفة ووقار كاذب . وحلت الطمأنينة محل الخوف ، وبدأ يدرك ان صبغ شعره أو تركه على ما هو عليه ، أمر خاص به ، لايهم سواه ، كما ان تخيره المظلة أو رباط الرقبة ، من شأنه لا من شأن غيره

وكان طبيعيا ، بعد شفائه من عصابه ، أن يجد علاقاته بمرءوسيه وزملائه قد تحسنت تحسنا كبيرا ، وأن تجد زوجته الحياة معه أسعد مما كانت . وبالجملة بدأ يفهم حقيقة السلامة العقلية

الخجل ... والانهيـــار العصـــبى ...

وهذه حالة رجل من رجال الأعمال الذين كان الحظ حليفهم ، فبلغ من النجاح ورغد العيش ذروته ، ولكنه أخذ يشكو يوما من انهيار أعصابه ، ولم يجد تعليلا لما حل به ، لأنه كان لايبذل فى عمله جهدا أكثر مما اعتاد طيلة الأعوام الماضية ، ولم تشغل أفكاره هموم مالية ، وكان وزوجته من أبرز سكان الضاحية التى كانا يقطنان فيها ، ومن احب افرادها اليهم . ولكن على حد قوله : « أخذت أحس بغتة اننى تمزقت اربا اربا ، ولم يعد فى وسعى أن أقوم بعمل بغير اجهاد مضن »

وكان يشعر بما يشبه انفجارات شـــديدة الوقع فى جسمه فيرتجف من قمة رأسه الى اخمص قدمه ، ويسمع

طنينا متواصلا فى أذنيه ، ويرى نقطا واشباحا سوداء أمام عينيه، ويخيل اليه ان قمة رأسه على وشك الانفجار فى الهواء ، وكان وهو فى هذه الحالة يشكو سوء الهضم، والتقلصات المعدية ، والامساك تارة ، والاسهال أخرى. ولجأ الى الأطباء فشخصوا مرضه بالتسمم تارة وبالتهاب المرارة تارة أخرى وعالجوه على هذا الأساس ، بغير نتيجة .. وساءت حالته يوما بعد يوم

ولم تكن آلام المعدة سببا فى آلام مبرحة وحسب ، بل كانت نذيرا له بخطورة حالته . وأصـــبح يخشى الخروج من منزله ، فتصيبه أزمات المرض فى الطريق ، وبات يخاف ان يعرض نفسه أمام النــاس للسخرية والفضيحة ، ولم يعد يجد لذة فى عمله أو فيما يساهم فيه من ألوان النشاط فى المجتمع الذى يعيش فيه . فكف عن أن يختلف الى النادى ، وأن يلعب «الجولف» أو « البردج » وأن يصحب زوجته الى الحفلات ، واذا ماجاءهم أصدقاء لزيارتهم ، اعتذر عن البقاء معهم ولزم حجرته الخاصة

ولمـــا فحصته واطلعت على سجل حياته فى البطاقة التى أعدتها السكرتيرة، قلت له فورا ان انهياره العصبى يعزى الى خجله. فأبى أن يقر هذا التشخيص ، واحتج بقوله ان هذا مدعاة للضحك . ولكنه بعد أخذ ورد ، وسؤال وجواب ، اعترف بأنه كان فى كل حياته يحارب فى نفسه شعورا «بالحرج والارتباك» والتهرب من مقابلة الغريب الذى لم يسبق له عهد بمعرفته ، أو كما قال لى حرفيا : «كنت أخشى دواما ان أظهر بمظهر لا يشرف»

وكان هذا الخجل مصدر ألم له فى المدرسة . حينما

كان يطلب اليه التسميع أو الاجابة عن أسئلة ، كان يضطر حينئذ أن يشدد الضغط على أسنانه ، حتى يظل صوته متزنا واضحا ، واتبع هذه الوسيلة من ضبط النفس وتدريبها فى الألعاب الرياضية ، وبعد ذلك فى الحياة الاجتماعية فى مرحلة الدراسة الجامعية ، وكان مما اعترف به قوله : « أما فى الحفلات الراقصة فكنت أشعر باضطراب شديد ، بسبب العرق الذى كان يتصبب من جسمى . وكانت يداى تظلان مبتلتين طول الوقت »

ولما أتم دراسته ، توظف فى عمل يتطلب المرور على العملاء وكان يكره ذلك بشدة ، ولكنه وطد العزم — برغم هذه الكراهية — على أن يقوم به على أكمل وجه . ومن أقواله : « وكنت كلما ركبت المصعد الكهربائى لزيارة أحد مديرى الأعمال لقضاء مهمة تختص بوظيفتى ، كانت تعترينى نوبات من الألم بسبب التقلصات المعدية ، وكنت أشعر أثناء الحديث معه بتوتر شديد الوطأة ، وكانت يداى ترتجفان ، حتى تكونت عندى عادة غريبة ، وهى وضعهما فى جيبى . وفى النهاية أخرج وقد نالت منى هذه المهمة ما نالت ، ومع ذلك كله كنت أنجز العمل الذى ذهبت لأجله »

أجل ، قد أنجز العمل ولكن على حساب ماذا ؟.. على حساب الطاقة العصبية التى لا تقدر بمال ، والتى نالت من جهازه العصبى الضعيف ما نالت ، وقد استطاع أن يحتفظ بهذه الوظيفة زمنا ، لأنه كان يسمح له بعطلة لابأس بها مرتين فى العام ، ولأن حياته البيتية كانت تعينه على مواصلة العمل . بيد ان ذلك قد انتهى أخيرا باستنزاف طاقته وهبوطها الى مجال النورستانيا .. فانهارت أعصابه وأقعد عن العمل

وحتى يستعيد المريض صحته ، كان عليه أن يدرك حقيقة حالته ، ويفهم انه ـ ليس كما يتصور ـ فريسة مرض خطير خبيث مجهول الاسم ، بل فريسة الخجل ليس الا . وكان عليه أن يعلم ان هذا الخجل والمعارك العنيفة التى كان يشترك فيها ضده ، تسبب عنهما هبوط طاقته وشكواه من أعراض الاسهال والامساك وتشنجات المعدة وتقلصاتها ، وطنين أذنيه ، والأشباح السوداء أمام عينيه ، وارتجافه ، وتصبب عرقه ، وشعوره بأنه لم يعد هو هو ، وان قمة راسه تنفجر وتطير فى الهواء

احمـــرار الوجـــه ...

هذه قصـــة شابة مثقفة تخرجت فى احدى كليات التجارة واشتغلت فى احدى المؤسسات كاتبة سجلات ، ولما انس رئيسها فيها الذكاء والكفاية ، عرض عليها ان ينقلها الى عمل آخر ، أعلى مرتبا وأمتع ، فأبت ذلك رغم كل الحاح . فلماذا رفضت ؟.. لأنها مصابة بداء الارتباك والتحرج ، والشعور بشدة الألم اذا كان عملها يستدعى التحدث الى غريب أو العمل بين مجموعة من الناس . ولذا آثرت البقاء فى وظيفتها على تفاهتها اذ فيها تتهيأ لها فرصة لا تجدها فى سواها ، الا وهى دفن وجهها فى السجلات فرارا من لقاء الناس وجها لوجه . هذه الفتاة لاينقصها ذكاء ولا كفاية ولا جمال ولا طموح ، ولـكنها لاتطمئن الى ملابسات الحياة اليومية . تخشى أن يفتضح امرها لاحمرار وجهها خجلا . وهذا ما يضطرها الى اخفائه وراء الأوراق والسجلات ، لأنها منطقة الأمان

وهذا شاب رياضى ، كان فى حياته المدرسية فى مقدمة اعضاء الفرق الرياضية ، وأحد المبرزين فيها ، ولكنه

كان على الدوام يحمر خجلا اذا وجد مع فتاة . كان اذا قدمه أحد أصدقائه الى فتاة أو سيدة ، اندفع الدم الى وجهه حتى أصبح قرمزى اللون ، متوهج الوجنات ، واستحالت كل من اذنيه رقعة شديدة الاحمرار ، وسبب ذلك انه كان يشعر ان الفتاة أو السيدة التى أمامه ، مصوبة عينيها نحوه ، تطيل النظر اليه ، لأنها تراه غريب الأطوار ، وتحدو به هــذه الفكرة الى الامعان فى حمرة الخجل ، وتصبب العرق ، والارتباك

وكثيرا ما يتخذ الناس احمرار الوجه ذريعة للدعابة والضحك. والواقع انه لايوجب هذا ولاذاك ، بل يستدر العطف على صاحبه ، لأنه مصدر الم لا مزيد عليه . فالكثير من النساء والرجال يشكون من احمرار وتصبب عرق ، لا سبيل الى التخلص منهما ومما يجلبانه عليه من حيرة وارتباك . وكلما تغلغل فيهم ذلك الشعور ، تضاعف تركيز أذهانهم فى نفوسـهم ، وزادت طاقتهم العصبية هبوطا

وأمثـال هؤلاء ، يدفع بهم الاحمرار والخجل الى الشعور بالاختناق ، وتقلصات الحنجرة ، وفقـدان الصوت ، ومنهم من تساورهم أفكار مشوشة مفزعة تدور فى رءوسهم ، فتضطرب أذهانهم ويعجزون عن التفكير السليم ، ويبلغ بهم الخوف من الاضطراب وتشويش الذهن ، انهم يلزمون الصمت فلا يفتحون أفواههم بكلمة

هذه كلها أعراض الخجل .. وهو خشية التعرض لسخرية الغير. وهذه الخشية كما سبق القول مرارا سببها ربطها بأحاسيس الجسم ، فاذا ماخاف صاحبها منها ، انتقل منها الى الخوف من اوضاع أخرى يعتقد

انها سبب سريانها فى جسمه. وما سبب هذه الأحاسيس فى الواقع سوى هبوط الطاقة فى خلايا الجهاز العصبى ، وبتجديدها بالعلاج تعود الى حالتها الطبيعية . أما اذا اقتصر العلاج على الأعراض ، دون تقوية الخلايا ، اشتدت الأحاسيس وازدادت عنفا وعددا ، وازدادت الطاقة هبوطا . وهكذا تصبح الحالة دائرة خبيثة

قد تكون خجولا ... ولا تدرى ...

اذا كان الخجل طويل المدى ـ من الطفولة المبكرة مثلا ـ فقد يجهل صاحبه انه خجول . فالكثير من الناس يتألمون من اضطرابات هضمية ومعوية ، أو أمراض قلبية ، أو قرح معدية ، أو اكزيما أو ضيق فى التنفس ، وغيرها من العلل التى تدل على انها أعراض الخوف من الأحاسيس البدنية . كل هؤلاء يخشون أن يفتضح أمرهم أمام الغير

هذا هو أكثر أنواع أمراض الخوف انتشارا . وهو عادة أول لون من ألوان الخوف يساور ذهن المريض ، ثم يتسع بعد ذلك الى أن تتضخم أصوله وتمتد فروعه . وبهذه المناسبة نسرد فى الفقرات التالية تاريخ مريض وليكن اسمه المستعار س :

« كنت فى السنوات الخمس الأولى من حياتى وحيد والدى . وحدث قبل أن أولد ، أن فقد والدى عدة أطفال . فكان طبيعيا أن تشتد عناية والدتى بى ، وتوجه كل همها وفكرها فى صحتى وفيما أفعل ، ولم تكن تسمح لى أن ألعب مع غيرى من أولاد الجيران ، بدعوى اتصافهم بالخشونة وافتقارهم الى الآداب السامية ، وكانت تخشى على الدوام من أن يدفعونى الى المساهمة معهم فى عمل يتأتى عنه خطر أو نتائج غير

حميدة . وكثيرا ما كانت تجرنى جرا من بين رفاقى فى اللعب ، وقد عاقبتنى مرة بالضرب بسبب اللعب معهم ، وأمام عيونهم ، فكرهتها للتدخل فى حريتى ، وعرفت ان هذا العقاب قد جعلهم يصفونى بعبارة « ابن ماما » وأمثالها . ولما لم يكن لدى حيلة لمقاومتها رضخت لرغبتها

« وقد كان هذا سببا فى خجلى وابتعادى عن غيرى من زملائى، وكنت أضطرالى التعويض عن ذلك بالالتجاء الى أبى أو عمتى أو جدى لتشجيعهم اياى وعطفهم على. وكانوا لا يترددون فى اللعب معى ، وكنت أشعر معهم بالطمأنينة

« وقد كنت ناجحا فى مدرستى ، مكبا على دروسى فى الفرقة ، وكان المدرسون راضين عنى وعن عملى ، وكانت نتائجى النهائية فى الامتحانات حسنة . غير ان الشىء الوحيد الذى كنت أفشل فيه هو الوقوف أمام التلاميذ للتسميع

« وفى مرحلة الدراسة الثانوية كانت نتائجى كذلك متفوقة غير اننى كنت لا أساهم فى الألعاب الرياضية أو النشاط الاجتماعى . ولم يكن سبب امتناعى عنها عدم الرغبة فيها ، انما العكس هو الواقع ، اذ كنت أتمنى من صميم فؤادى ان أكون محبا لمشاركة الغير والاندماج فى الجماعة . وقد حاولت ذلك فلم أنجح . وكنت اذا تحدثت مع فتاة ، شعرت بعدم ارتياح وعصبية فى مزاجى، وكانت القريحة لا تجود بكلمة أقولها لها . فاذا حاولت الكلام ، يأخذ العرق فى التصبب من جبينى ، وينخفض صوتى حتى يصبح الكلام تمتمة خافتة غير مفهومة ، وأشعر بالخزى . ولجأت بعد ذلك الى تبرير موقفى

بقولي أن أولئك الزملاء من فتيات وفتية غير جديرين بالاهتمام على كل حال ، وانني أشد ذكاء من أكثرهم . وأصبحت بعد ذلك أسـلك مسلك المتعالي المتباهي ، وأشعر ان سواي لايستحق مني سوى الازدراء والاحتقار

« واشتغلت عاما مع والدى فى اعماله التجاريه ، تم اعلنت الحرب فدخلت الجنديه ، حيث عهد الى بعمل كتابى فى احدى الفرق . وكان عملى مكللا بالنجاح ، ولم اجد ادنى صعوبه (خجل) فى التحدث الى الصباط ، ولـكنى كنت اشعر بعدم الارتياح والقلق وعدم الميـل للكلام، عند وجودى مع امثالي من المجندين ، ولم استطع أن تكون علاقاتي معهم كما يجب رغم محاولتي . ونظرا لما كنت أشعر به من تركيز افكارى فى ذاتي وعدم ارتياحي لوجودى معهم ، كنت اتجنبهم . ولذا لم يكن لى اصدقاء ، ولم اساهم فى الحفلات التى كانت تقام لجنود فرقتى

« وخطر ببالي مرة أن أتصيد فتاة كما يفعل الغير ، ولكنى عجزت عن ذلك لجهلي العثور عليها بنفسي . وكان مجرد التفكير في مرافقة فتاة غريبة لا أعرفها ، ترتعد له فرائصي اذ كنت لا أدرى كيف أسلك معها أو ماذا أقول لها

ولما سرحت من الجندية ، استأنفت العمل مع والدى وكنت حينذاك قد بلغت العمر الذى ينتظر مني فيه أن أتحمل مسئوليات العمل ، كالمرور على المطاعم التى نبيع لها بعض منتجاتنا ، ولكن مثل هذه المهمة كان عبئا ثقيلا على . وكان ينتظر أن يكون مثل هذا العمل سهلا، بل داعيا للتسلية ، لأن والدى كان يعامل تلك المطاعم منذ أعوام طويلة

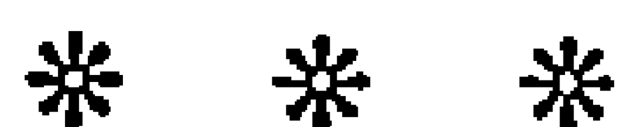
« كان يخيفنى فى هذه المهام علمى اننى سأتحدث الى المدير أمام الناس ، وأن جسمى سيبتل بالعرق بمجرد أن يفتح الباب المؤدى الى مكتبه ، وان عضلات معدتى ستأخذ فى التقلص . فأتلوى من الألم وأخشى أن اتقيأ . وكنت أشعر بخشونة فى يدى، ولذا كنت أخشى التسليم على الناس . وكنت أخاف ان يهزأ بى الناس اذا ما خانى صوتى فيصبح كلامى فحيحا ضعيفا ، لا يليق برجل مثلى ضخم الجسم . وكان مما يزيدنى اضطرابا خوفى من ان المدير والفتاة الجالسه الى الحزينه ، يرميانى بالجنون

« وبالرغم من ذلك فقد كان لزاما على تأدية هذه المهام .. بيد اننى كنت أعود بعدها مرهقا ، أجر قدمى جرا ، ولا أستطيع الذهاب الى السينما ، وكنت اكره البقاء مع افراد اسرتى او ان اشارك والدى فى اللعب ، بل كان كل همى ان اغلق باب حجرتى ، وأستمع للاذاعه ، وآسف على ما وصلت اليه حالتى ..

« تأكدت اننى فاشل ، تعيس ، لايرجى منى ، لا حيلة لى فى التغلب على متاعبى ، وكنت اكره ان افكر فى السنوات الطويلة الباقية من عمرى . وخطر ببالى أن أستعير من المكتبة بعض كتب علم النفس والتحليل النفسانى ، ففعلت آملا أن أجد حلا لمشكلتى الغامضة ، وأن ابحث اذا كان فى هذا العالم اناس مثلى

« وكنت كلما توسعت فى المطالعة ، زدت اضطرابا ، واخذت الوم أمى لتربيتى هذه التربية الفاشلة التى خلفت منى « ابن ماما » . ثم أخذت ألوم والدى لأنه لم يوقف أمى عند حدها فى تربيتى ، فى حين انه كان يجدر به أن

يعرف عاقبة هذا النوع من التربية .. كل هذا لم يأت بنتيجة ، ولم يبعد عنى ذلك الشعور المخيف الذى يستولى على كلما لقيت أناسا لا أعرفهم وكان على أن أتحدث اليهم »



لقدتعمدت الاطالة فى وصف هذه الحالة ، لأننى ساشير اليها مرات فى الفصول التالية من هذا الكتاب ، ولانها حالة مثالية للخجل واثره فى عمل صاحبه وشخصيته

ان الأعراض التى كان يشكو منها هذا الرجل كانت فى جملتها عقليه لا بدنيه ، برغم الآلام المعديه والعرق البارد الخ ..

لقد ولد بجهاز عصبى ضعيف ، فكان عرضة لشدة الحساسية وسرعة التأثر مما يقال له أو عنه . وقد زاد هذه الحساسية معاملة الأم . ويذكر القارىء ان هذا المريض كان يصادف ارتياحا فى اتصاله بعمته وجديه اكثر مما يجده مع نظرائه من الأطفال الذين فى سنه . ولذا قضى شطرا كبيرا من عمره مستسلما للخوف وعدم الاطمئنان والشك فى نيات الغير. كان لايشعر بارتياح فى حياته المدرسية والجامعية وخلال الفترة التى قضاها فى الجيش ، كلما حاول الاندماج فى الحياة الاجتماعية ، فلما نزل الى ميدان العمل ، تأصلت فيه كراهية المجتمعات . وقد تضاعف خوفه لسبب استسلامه لشعوره وتجنبه الغير

وتسبب عن عصاب الخوف استنزاف الطاقة من جهازه العصبى . ولما اضطر الى القيام بالمهام التى كان يكره القيام بها ــ وهى المهام التى تثير فيه تلك الأحاسيس

الأليمة ــ اشتدت هذه الأحاسيس وساعدت على أضعاف طاقته فوق ضعفها

حارب مشـــــاعرك ...

عندما انصح للمريض ان يحارب مشاعره ويقف ضدها ويتحداها ، اكون قد مهدت لهذا النصح بشرح هــذه المشاعر والاحاسيس له وايقافه على طبيعتها .. فلابد من تعريفه انها عديمة الضرر ، وانها شعور عادى يشتد ويتضخم بسبب مرضه ، وانها كانت سببا فى خوفه زمنا طويلا ، ومتى ادرك جيدا هذه الحقائق ، يطلب اليه أن يتحدى هذا الشعور ويقف فى وجهه ، ويقوم بعمل الأشياء التى كان يخشى القيام بها . عليه ان يخاطب هــذه الأحاسيس بقوله : « هلمى ، هلمى .. اننى أعرف حقيقتك .. اعلم جيدا انك لا تستطيعين ايذائى ، وأعلم ان الخطر الذى كنت اتوهمه فيك لا وجود له »

فاذا مافهم المريض جيدا طبيعة أحاسيسه : أسبابها وخلوها من الضرر ، وأتى الأعمـــال التى كان يخشى اتيانها ، يتبين له ان المشاعر التى ترتبط بهذه الأعمال باتت أخف حدة ووطأة مما كانت ، ويدرك انه أصبح فى وسعه أن يعمل اليوم ما كان يجبن أن يعمل بالأمس

وحسب هذا الادراك أن يكون معوانا له على تجديد طاقته والخطوة التالية أسهل من سابقتها .. فكلما اتبع أمر الطبيب ووقف لأحاسيسه بالمرصاد ، وتحداها ان تتقدم نحوه ، أيقن ان حــدتها قد خفت ، وأصــبحت لا تستجيب له اذا ما دعاها . والخطوة الأخيرة فى سلم العلاج انها لا تعود . لقد شفى المريض تماما

وهنا أريد أن أوصى القارىء أن يقرأ هذه الفقرات

مرة أخرى ، لأنها على الرغم مما تبدو عليه من السهولة والبساطه فان معانيها تختلط على الكثيرين

وأرجوملاحظة النقطة الآتية بعناية :

ـ انني لا أوصي المريض أن ينفض يديه من هذه الأحاسيس ويأبى الاعتراف بها . فليس فى وسع انسان أن يخدع عصاب الخوف. بل ينبغيان يواجهها بصراحة « فى العصاء الاوسع » وفى غير مدراه . أما اذا حاولت طمس معالمها ، والزعم بأنك لست خائفا ، فانك تكذب على نفسك ، وبذلك تضاعف قوة الخوف بدلا من أن تكسر شوكتها

ـ انصح لك أن تلاقى الخوف كما هو ـ وعلى علاته ـ بعد أن أصبحت تتفهم طبيعته ، وأيقنت انه عديم الضرر ومتى تسلحت بهذا الادراك وهذا الفهم ، تقدم نحو احاسيسك بشجاعة وجرأة ، كما تقدم داود النبى نحو « جوليات » الجبار فى القصة التى وردت عنه فى التوراة

انت الآن كالنبى داود مزود بسلاح الحق ، والحق لا يغلب

الفصل السادس :

الغـــــيرة

الغيرة كداء السرطان ، تغزو فريستها وتتغلغل فى شخصيتها ، حتى لا تدع جانبا من جسم صاحبها او عقله يخلو منها .. ومتى علقت بذهن انسان ، فهيهات أن يفلت من قبضتها الفولاذية ، لانها تبقى جاثمة فوقه ليلا ونهارا . ولا تنفك تهمس فى أذنيـــه موحيـــة اليه بالشكوك السامة ، فتمنعه الراحـــة ، وتحرمه ســـلامة العقل . ان الغيرة مصدر الكثير من نواحى التعب التى تستولى على أعصاب المصاب بها

ومن طبيعة الغيرة انك لا تستطيع مهادنتها أوملاقاتها فى منتصف الطريق ، لأنها لا ترضى الانصاف ولا تقنع الا بالنصيب كاملا غير منقوص ، وليس فى وسعك مداعبتها أوالضحك عليها . واذا سخرت منها تسربت الىالأعماق، وبات خطرها على العقل أشد مماكان . والواقع انالفرق بين الرجل الذى يعتقد انه السيد المسيح ، فتمكنت منه هذه الفكرة ، والرجل الذى يعتقد ان كل موظف جديد فى المكتب الذى يعمل فيه يحاول أن يحل محله . . الفرق بين هذا وذاك درجة من درجات الجنون !

فما هى الغيرة ؟ ..

الغيرة عارض من أعراض الخوف .. والرجل الذى يشعر بالاطمئنان والأمن فى قرارة نفسه ، لايمكن أن يبتلى بداء الغيرة ، أو أن تعرف الغيرة اليه سبيلا. قد تحسد أحد الناس لأنه أسعد منك حظا وأكثر استمتاعا بمزايا أنت محروم منها ، أو يبدو على الأقل كذلك ؛ بيد أن هذا ليس المقصود من الغيرة

الغيرة دليل المرض ، لأن العقل الذى تلازمه مفعم بالخوف والخجل ، وعرضة للاصابة بحالة خبيثة من المرض تفتك بشخصيته ، ودعنى اكرر القول ــ وان اتهمت بعيب التكرار ــ ان الخوف أو توقع الخطر ، أول دليل على التعب الذى يصاب به الجهاز العصبى

ويأتى الخوف أو توقع الخطر فى بادىء الأمر فى صورة غامضة ، ينقصها الوضوح والتكوين . يشعر صاحبها بعدم الطمأنينة ، ولا يعرف سبب ذلك ، اللهم الا اذا فهم جيدا النظريات التى جاءت فى هذا الكتاب أو المؤلف الذى سبقه « لا تخف »

الغيرة احساس ...

الكثيرون من الكتاب الذين عالجوا هذا الموضوع ، يعزون الغيرة الى وجدان هدام شديد الوطأة فى النظام الفكرى . ويشجع هؤلاء الكتاب المرضى على البحث عن جرثومة داء الغيرة والتنقيب عنها فى الأفكار التى تشغل بالهم. وفى اعتقادى بعد خبرتى الطويلة فى علاج هذا الداء ، ان الباحث في افكاره عن مصدر الغيرة «كمتطلب الماء فى جذوة نار» اننى أقرر عن يقين ان الغيرة لا علاقة لها بالنظام الفكرى ، ولكنها كسائر أنواع الخوف ، ترجع

الى شعور فى جسم صاحبها

ان المرأة او الرجل الغيور ، يشعر بأحاسيس عنيفة تندفع سارية فى جسمه ، دلالة على خوفه وعدم اطمئنانه ، وكلما اشتدت هذه الأحاسيس ، اشتد خوفه وعدم اطمئنانه تبعا لذلك . فاذا كنت لا تفهم طبيعة هذا الشعور وأسبابه ، تعزوهما الى ان المرأة التى تحب — أو الرجل — على وشك الافلات منك ، وانك مهدد بفقدانها . وتعلل الأحاسيس بالقول « لولا ان هناك ما ينذر بفقدان السعادة وحرمانى من الحبيب ، لما كنت أشعر بما أشعر به » . وعندما توحى الى نفسك بهذا القول ، يكون مثالك مثل الرجل الذى يعلل المشاعر المبهمة الأليمة فى صدره بأنها من أمراض القلب أو مثل المرأة التى تعتقد ان ما تشعر به فى ظهرها من آلام حادة ، من اعراض السرطان ، انك تشخص أحاسيس الجسم تشخيصا خاطئا ، وتعتقد بصحته وتتقبله قضية مسلما به

وكلما استسلمت لهذا الاعتقاد اشتد شعورك عنفا ، وأصبح الواحد للآخر ككفة الميزان للكفة الأخرى ، وكلما زاد خوفك وعدم اطمئنانك ، زاد شعورك بعجزك عن ضبط نفسك ، وبأنك سرعان ما تنفجر وتطير فى الهواء . ومعنى هذا انك تخاف من احاسيسك المروعة الأليمة التى لا تفهمها لا من الأفكار التى تساورك بخصوص فقد حبيبك . اى ان الاحساس والفكرة التى ربطتها به ؛ قد اصبح الواحد شرطا لظهور الأخرى ، واصبحا معك فى كل حين ، ونتج عن ذلك ان وجودك مع من تحب ، لايشعرك بالارتياح التام ، ولذا يشتد بينكما الخصام والجدل ، ويتهم أحدكما الآخر بكل أنواع التهم ، وتساور

كل منكما الريب والشكوك فى كل ساعة من ساعات الليل والنهار

وأيا كانت المسالك البريئة التى يسلكها صديقك أو صديقتك ، فانك تحملها على الدوام محمل الخديعة والكذب .فى كل هذا تعتقد ان تعليلك صحيح وان منطقك سليم ، فى حين ان النتائج التى توصلت اليها مبنية على أسس لا نصيب لها من الصحة . وبذلك توشك أن تصل الى حالة المصاب بداء « البارانويا » ، أى الذى أصبح يعتقد اعتقادا ثابتا أن كل رجل فى الدنيا يكيد له ويعمل لايذائه ، ويرى الخطر محدقا به فى كل ما يبدو من الآخرين نحوه من حركات وسكنات ، وبذلك أصبح هذا الاعتقاد فيه بديهة لا حاجة للاستدلال على صحتها . والشخص المصاب بداء « البارانويا » مجنون ، وجنونه أشد أنواع الجنون خطورة ، ولكن قدرته على تعليل الأشياء تدل على نهاية الذكاء ، ولولا ان الوقائع التى بنى عليها نتائجه باطلة ، لكان عمله سليما دالا على الذكاء والمقدرة

ان المرأة والرجل الذى تبلغ به الغيرة حد الجنون وتدفعه الى القسوة كارتكاب جريمة القتل ، هو الذى سلم بصحة آراء وصدق وقائع ، هى فى الحقيقة كاذبة . والذى حدا به الى هذا انه لم يتفهم طبيعة أحاسيسه

ولاريب ان الغيرة طبيعية والشعور بها أمر عادى الى حد ما . وهى كسواها من أنواع الخوف . فليس ثمة خروج عن المألوف أن يخشى انسان فقدان شىء يقدره ويحبه ، سواء أكان ذلك الشىء شخصا ، أم وظيفة ، أم متاعا . أما اذا بلغت الغيرة حد العنف والشدة ،

وسيطرت الحساسية بها على العقل ، فانها تصبح حالة خفيفة من حالات الجنون

والغيرة كسائر انواع المصاب ، يشتد ساعدها بالتشجيع فكلما انغمس فيها المرء واستسلم لها ، ازدادت قوة . وكلما ترك لها الحبل على الغارب ، سيطرت على تفكيره وهدمت قدرته على ضبط أعصابه وتعليل الأشياء تعليلا منطقيا ، ولهذا يعزى السبب في الكثير من جرائم القتل

وللغيرة ترجع اغلب حوادث الطلاق ، وما يتمثل على مراسح الزوجية من المشاهد الصاخبة والمآسي المحزنة ، التي لا تضر بالزوج والزوجة وحسب ، وانما تتعداهما الى البنين والبنات

ويتضح لمن يدرس نظرية هذه الحساسية وكيف تنشأ وتتطور ، ان الفبرة ليست من طبيعة الانسان وخلقه ، ولكنها صفة ضارة هدامة مكتسبة . ان الطفل لايولد غيورا ، ولايرث الاحساس بها من والديه او اجداده ، ولا يعقل ان أبا أو أما ينقل مثل هذه الميول والنزعات المؤذية الى ذريته . ان ما يمكن أن يتوارثه الطفل عن والديه ، جهاز عصبي شديد الحساسية سريع التأثر . ولكل جهاز ضعيف مرهف الحس ، قابلية لاشتداد الشعور وتضاعفه . وهذا أساس الفيرة

واذا فحص طبيب الأمراض العقلية الرجل الغيور فحصا دقيقا ، تبين له أن مرضه لايقتصر على الخوف وحده ، أي الخشية من فقدان الشيء أو الشخص الذي يحبه ، وانما يشمل فوق ذلك حدة الطبع . ويغلب أن يكون قد ظهر عليه ذلك منذ نعومة اظفاره ، وانه كان

منذ سن مبكرة عنيفا فى حبه وكراهيته . والغريب ان امثاله يباهون عادة بشدة انفعالهم وسرعة تأثرهم ، ظنا منهم ان حدة الطبع ، دليل القوة ، والواقع ان العكس هو الصحيح . ان عنف الطباع دليل على ضعف الجهاز العصبى ، وهو ما لايدعو الى التفاخر ، أو ما يحسد عليه صاحبه ، وعلى من يشعر به أن يسلم بهبوط الطاقة فى الخلايا العصبية

الرابطة بين الخوف والغيرة ...

ولكى نفهم كيف يتحول الخوف أو توقع الخطر ــ وهو أول أعراض الضعف العصبى ــ الى غيرة ، نوجز قصة سيدة عرفتها :

كان زواجها سعيدا ، وكان زوجها لايدخر وسعا الا ويبذله لارضائها والسهر على راحتها ، وكان بيتهما نموذج الأناقة مستكملا وسائل الراحة ، وكان لا يشغل بالهما فى الظاهر هم ولا نصب . وكل ما توافر للزوجة من أطايب الحياة كان مما تحسد عليه كل امرأة . وبالرغم من ذلك ، كانت على الدوام قلقة ... لا بسبب شيء معين ، بل بكيفية غامضة لايمكنها تحديدها . ولا تدرى أين مصدرها . ولم يقل لها أحد ان الحمى التى اصابتها ، والعملية البسيطة التى أجريت لها بعد ذلك ، تسبب عنها هبوط فى طاقتها العصبية . حقيقة ان هذا لم يبلغ درجة توجب شدة الاهتمام ، ولكنه كان كافيا لاشعارها بشيء من الخوف وعدم الطمأنينة . وكثيرا ما كانت تحاول أن تبحث عما عساه أن ينقصها فى الحياة مما يسبب لها هذا القلق ، فلا تجد له أثرا . ولكنها كانت تقول فى نفسها ان هذا الخوف لابد أن يكون انذارا

أو تمهيدا لحادث على وشك الوقوع ، وان « غريزة » الأنوثة فيها أو فطرتها تحاول أن تنبئها بخطر لم يكشف عنه المستقبل بعد

ثم لا تفتأ أن تتساءل عن معنى هذا كله . وقد تظن امرأة سواها أنها ستصاب بمرض لم يكتشفه الطبيب بعد.. أما هي فتقول في نفسها : « ان هذا الذي أخشى وقوعه قد يكون له علاقة بزوجي ، فقد تكون صحته على غير مايرام » ، ولكنها سرعان ما تتذكر ان الطبيب قد فحصه أخيرا ، ووجد انه في تمام الصحة . غير انها رغم ذلك لايزال الخوف يساورها — وكيف لا وجهازها العصبي ضعيف ؟ — فتشرع في شحذ القريحة مستعينة بخيالها ، للوقوف على سبب الخوف ، فيوسوس هاتف في أذنها ان زوجها يحتمل أن يكون متصلا بامرأة سواها. فهناك تلك الشابة ذات الجاذبية الجنسية في مكتبه — انه كثيرا ما كان يتحدث عنها .. فلا يمكن أن يخفي على أحد انه كان معجبا بها . على ان ذكرها لم يجيء في سياق حديثه أخيرا . فلماذا ؟ هل معنى هذا انه أصبح أشد اهتماما بأمرها وأكثر اعجابا بها فسكت عن ذكر اسمها أمام زوجته ، لئلا ينكشف أمره ؟

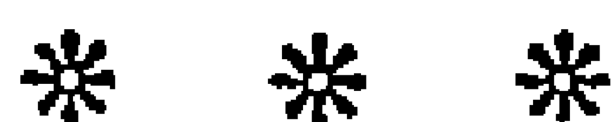
الغيرة اذا كالشجرة يمكن أن تبدأ حبة ولا يلزم أن تكون الحبة كبيرة ، طالما كانت التربة التي تقع عليهـا خصيبة. أن الخوف أوتوقع الخطر ، الناتج عن التعب، كالسماد الذي يزيد الأرض خصوبة صالحة لهذا النوع من الزرع

واذا لم تتخذ الوسائل العلاجية لازالة هذا التعب ، فلابد من أن يزداد شدة . ويزداد بسببه القلق والهم

والارتياب ولا تخف وطأته ، حتى اذا تحديته وحاربته ، طالما كنت لا تفهم طبيعته ونشأته . وكلما زاد تعبك ، زاد خوفك ، وتضاعفت شدة حساسيتك . تبيت يقظا لكل ما يقال عنك فتحسبه تعريضـــا بك ، ويجرح احساسك لأوهى الأسبـاب . تفسر نظرات الغير او سلوكهم العابر بأنه كراهية لك أو استهزاء بك. ويصعب عليك تركيز فكرك فى موضوع واحد ـ اللهم الا فى نفسك ـ وتتأصل فيك تلك الفكرة التى تشغل بالك

بهذا تستسلم لليأس من الحياة ، تقول لنفسها انها لم تعد فى عنفوان الصبا ، وتشكو من التعب ، فتمتنع عن الذهاب للحفلات ، لعجزها عن الظهور بمظهر المرأة المرحة البشوش

ولا تريد ارتداء ملابسها الجميلة التى كانت تباهى بها . ولم تعد ترغب فى شراء حاجاتها كعادتها لأن ذلك يزيد شعورها بالتعب . ولا يخفى عليهـا انها تنحـدر تدريجا الى أسفل السلم ، وقد تلوم نفسها على هـذا الاستسلام للريبة ، والاذعان للشك ، ولكنها لا تجد سبيلا للكف عنهما . ولا يزيدها هذا الا شقاء وهما .. هذه هى الحالة التى يكون فيها المرء فريسة رأى ثابت. وبهذا يتطور الوضع الى عصاب خطر ، هو عصـاب الغيرة .. « فحذار من الوحش ذى العيون الخضراء »



وقد أبدع شكسبير فى روايته الشهيرة « عطيل » فى وصف عقل نبيل أضنى أعصابه التعب ، فقتلته الغيرة. ورسم لنا عطيل لوحة فنية لما لاقاه من المتاعب بعد عودته من ساحة القتال فى قوله : « حروب وحصار

وكوارث مروعة مررت بها .. حوادث خاطفة من سيل جارف وقتال عنيف ... عهود تكسر ... وجنود تقع فى قبضة عدو نذل ... وتؤسر وتباع فى سوق الرقيق».
وفى طب الأمراض العقلية الحديث حالات لا حصر لها للأمراض التى تتسبب من صدمات الحروب واثرها فى انهاك الجهاز العصبى

ويذكر لنا عطيل كيف ان « ديدمونا » افتتنت بهذا الوصف الرائع والمغامرات التى قام بها فى ساحة القتال فقال : « أحبتنى لما لاقيته من الأخطار ، وأحببتها لما لقيت فيها من عطف ! .. »

بيد ان تلك المغامرات المثيرة ـ برا وبحرا ـ وتلك الحروب الطاحنة والحوادث المروعة ، كان لها عميق الأثر فى جهاز عطيل العصبى . كان حبه «لديدمونا» نبيلا، ولكن عقله كان سريع التأثر بسموم «ياغو» ـ ذلك الوغد الخبث ـ وما كان سره فى أذنيه . وقد مهدت متاعب عطيل السبل «لياغو» ، فصادف مرتعا خصبا للوشاية والدسيسة ، وما كاد « ياغو » يوحى اليه بالفكرة حتى انشبت أظفارها فيه وأصبحت جزءا منه . وما ان ثبتت اقدامها حتى تضخمت وكبرت فأصبحت غيرة وحشية ، فتكت بحبه «لديدمونا» ، ثم قضت على حياتها وحياته !

وقد ظهرت فى امريكا رواية سينمائية ، حضرها ملايين من الناس فى طول البلاد وعرضها ، خلاصتها أن بطل الرواية ـ وقد كان ممثلا مسرحيا يقوم بدور عطيل «مغربى البندقية» ـ بلغ منه التأثر بدوره ، انه لبس شخصية عطيل بكل ما فيها من تصديق للوشاية واستسلام للدسيسة ، والاصابة بذلك الداء الوبيل :

الغيرة . وقد كان كلما قام بتمثيل هذا الدور فى المسرح يخشى أن يصبح شعوره التمثيلى حقيقة واقعة ، فتحققت مخاوفه ، وأخذت الفكرة تتأصل فيه . وقد انتهى به الخوف – وهو بلا شك دليل ضعفه العصبى – الى وسواس فماساة ، قضى فيها على حياته

وقلما قرأ صحيفة يومية فى أثناء الحروب أو بعد أن تضع أوزارها ، حتى نقرأ عن مآسي الجنود القدماء ، الذين يصابون بوسواس الغيرة ، فيقدمون على قتل زوجاتهم . ان أحوال الحروب تضعف الطاقة فى جهاز الجندى ، فتهبط الى درجة يسهل فيها وقوعه فريسة الأفكار الثابتة ، ونظرا لقلقه وسرعة تأثره وعنف أحاسيسه ، وعصبية مزاجه ، تصبح حياة الزوجة معه مستحيلة ، اذ لم يعد ذلك الرجل الذى تزوجته وعرفته قبل الحرب . ومن السهل أن تتوالى الأحداث والملابسات حتى تتطور الى غيرة قاتلة تختم فصول الرواية فيها بجريمة القتل

الغيرة قابلة الشفاء ...

لقد وضح مما سبق أن الغيرة لون من ألوان الخوف ، ولا تختلف فى شيء عن غيرها من المخاوف المرضية التى وصفناها ، وتستجيب للوسائل العلاجية التى يستجيب لها سواها

ويسهل كسر شوكة هذا العصاب اذا أحسن الطبيب تشخيص المرض وعلاجه قبل أن يتمكن من المريض ويستفحل ولا يتم هذا الا بتمييز أحاسيس المريض عن سواها . انها أحاسيس بدنية عادية ولكنها قوية ، عنيفة ، أليمة ، تضطرب لها حياة المريض اليومية . انها

انذار بتوتر الخلايا العصبية ، فمتى ادرك المريض ذلك كان لزاما عليه الوقوف ضدها ، وأن يردد لنفسه : « ان هذا الشك الذى يساورنى لا أساس له » ، ويأبى أن يرضخ له أوأن يتوهم ان الشخص الذى يحبه على وشك الافلات منه . فى وسع الغيور ان يعيد المياه الى مجاريها بغير الالتجاء الى الطبيب اذا سارع الى تجديد طاقته بالراحة والاستجمام والوسائل التى سبق تفصيلها ، قبل أن نهبط الى درجة تستوجب علاج الطبيب وتنذر بالخطر

ان علاجى للمريض المصاب بداء الغيرة لا يختلف عن علاجى لسواه من المصابين بالمخاوف المرضية . أطلب اليه قبل كل شيء ان يقص على سيرته ، حتى أبين له أثر البيئة وحالته الصحية وعمله وعلاقته بأفراد أسرته وما الى ذلك ، على حالته البدنية والعقلية . ويسلم كل غيور بأنه كان حاد الطبع طول حياته . ويدل الفحص على ان هناك أعراضا أخرى فيه تدل على ضعف جهازه العصبى . هذه كلها أشرحها للمريض ، ثم أبين له ان غيرته وثيقة الارتباط بأحاسيسه ، وان هذه يمكن تخفيف وطأتها أو التخلص منها كلية .. فالمريض نفسه هو الذى ربط فى ذهنه بينها وبين خوفه من فقدان من يحب ، وبهذا تتكون الغيرة

ومن هذة النقطة يبدا علاج المريض طبقا لنظام موضوع ... يتعاطى الدواء الذى يرفع الطاقة فى الجهاز العصبى ، ويشجع على عدم الرضوخ لأحاسيسه بل يعمل ضدها . وبفعل الدواء يجد انه كفء لذلك . وعندما تقف رحى القتال بينه وبينها ، يتجدد جهازه العصبى ويقوى

وفى الوقت الذى يعالج فيه بالدواء لتقوية أعصابه ، يعالج كذلك نفسانيا بتربيته من جديد حتى يفكر تفكيرا سليما . ومتى نبتت فى ذهنه حقيقة الغيره — اى انها فى احاسيسه لا فى نظامه الفكرى — يشجع على تكوين مثل جديدة فى الحب ، أسمى مكانة وأصدق . وبذلك يدرك ان الحب ليس ملكية ، وان الحب السليم الصحيح يتطلب الثقة فى المحبوب، ومنحه نصيبه وحقه من الحريه

الحب العنيف ...

ان الأفكار التى تساور صاحبها لا تلد غيرة الا اذا غذاها الخوف وعدم الطمأنينة ، كما رأينا .. بيد ان هذا ليس معناه ان كل شخص عرضة للمخاوف والشعور بعدم الاطمئنان ، تكون الغيرة طبيعة فيه .. اذ يشترط فوق الخوف والشعور بدنو الخطر — وهما غذاء الغيرة — ان يكون حب الغيور كحب عطيل فى رواية شكسبير.. حبا عنيفا ولكنه خال من الحكمة

الحب من أهم الدروس التى ينبغى لكل امرىء أن يتعلمها ويأخذ بناصيتها حتى يعيش حرا ، سعيدا ، منتجا . وليس كل انسان يولد ملما بهذه الدروس بالفطرة ، فيعرف كيف يحب حبا صحيحا . ولكن فى وسع كل انسان أن يتعلمها كما يتعلم السباحة أو الرماية ، طالما كانت له الرغبة الصادقة فى تكوين خلقه وشخصيته . ولا يولد أحد بالفطرة عرضة للغيرة بسبب ضعف جهازه العصبى. وفى وسع كل مخلوق أن يتحصن ضد الغيرة ، كما فى وسعه أن يتحصن ضد حمى التيفوئيد ، أو التيفوس أو أى مرض آخر خطير. ومتى توافرت لديك المناعة ، وتعلمت دروس الحب ، فأصبح رائد حبك

الحكمة ، فانك مهما انهك التعب قواك ، ومهما بلغ منك الخوف ، ومهما استسلمت لليأس ، فان الحسد لن يعرف الى قلبك سبيلا

فى وسع الطبيب الذى يفهم طبيعةالجهاز العصبى أن يعالجك بالدواء حتى تتخلص من التعب الذى تسبب عنه ضعف الطاقة ، واذا كان طبيبا نفسيا كان فى وسعه أن يزيل عنك وسواس الغيرة . والطبيب ، اواخصائى الأمراض العصبية ، أو الكاهن الذى يحاول علاج المريض بالكلام وحده وبدون دواء ، يكتب عليه الفشل

نعود مرة أخرى الى موضوع الحب ، فنقول ان صفة الحب لا تقاس بشدتها وعنفها ، بل بدرجة ما تسمح لنفسك فيها من معنى الملكية .. فاذا كنت تقدرحقيقة حريتك العقلية ، وتعمل على تقويتها ، كان لزاما عليك أن تحب من تحب ، بشرط ألا تعرض حريته للخطر او الأذى . فمن حقوق الانسان المقدسة حريته . ومن حق كل فرد أن يكون «هو» نفسه . وينبغى أن نحرص على هذا الحق ، حتى فيما يتعلق بمن نحب . لكل فرد فى الوجود ــ حتى من نحب ــ أن يكون له حق الحرية ، وحق الاحتفاظ بجانب من أسراره ورعاية شئونه الخاصة. وليس الحب مبررا للتعدى على هذه الحرية والحرمان من هذه السرية . الواقع ان الحب الصادق الصحيح لايسمح لنا أن ندوس على هذه أو نتجاهل تلك ، ولن نتعلم فن الحب الصحيح من الشاشة البيضاء . فمن أقوى العوامل التى تعطى الناس فكرة خاطئة عن الحب «الرومانس» وعلاقة الجنسين بعضهما ببعض كما تبدو فى السينما . انها وما يذاع من محطات اللاسلكى من

الأغانى الرخيصة والروايات المبتذلة يوميـــا ، تترك فى العقول الناشئة التى لم تنضج بعدآنارا هدامة ، فيظنون ان الحب يقاس بمقدار سيطره الحبيب على حبيبه

لقد دلت الأبحاث والدراسات الاجتماعية على ان فى مقدمة الأسباب التى تؤدى الى الطلاق وهدم الأسر ، افتقار الزوجين الى النضوج قبل الاقدام على الزواج . ان ارث الحرية الذى تتوق اليه كل أمة وكل فرد . لايتوافر الا متى تعلم الناس كيف يحبون ، وكيف يحبون بحكمة لابعنف ، وكيف يحترمون حرية الحبيب وسريته، وبتعبير آخر كيف يبلغون درجة من النضوج البـــدنى والعقلى والاجتماعى والوجدانى ، تكفل سعادة الزوجين، أو المتحابين

قصـــة فأر ...

هذه قصة مريضة جاءت تشكو لى من آلام معـــدية شخصها الأطبـــاء انها عقليـــة . ولولا ان حالتها التى ستصفها بالتفصيل جديرة بالاهتمام ، لــكانت مصدرا للفكاهة والتسلية :

« لقد علمت من جميع الأطبـــاء الذين استشرتهم ان معدتى خالية من المرض . وقد جاءت نتائج جميـــع الفحوص سلبية ، اذ لم يظهر فيها مايدل على ان سوء الهضم وفقدان الشهية والضعف العام يعزى الى علة بدنية . وقد نصح لى الأطباء أن أنسى معدتى وألتزم الراحة وأكف عن التفكير فى نفسى . وأنى لى ذلك أزاء هذه الأوجاع المبرحة التى أشكو منها ؟ »

وقد فحصت هذه الســـيدة جيدا فتبين لى صحة أقوال الأطباء ، وتأكدت من أن ما يبدوعليها من ضعف

وعصبية مزاج ومايبدو فى حديثها من هستيريا ، منشأه عقلى . واتباعا لطريقتى فى العلاج وقفت على سيرة حياتها فى خلال السنوات الماضيه . عرفت انها سيدة أمريكية ، انحدر والداها من سلالة أسبانية ، كاثوليكية المذهب . وقد كانا محافظين فى تقاليدهما ، فشبت ابنتهما على التربية الدينية الدقيقة ، وظل والداها يشددان الرقابة عليها ، والعناية بها ، وملاحظة كل حركاتها وسكناتها فى البيت والمدرسة ، فى خروجها ودخولها ، حتى لم يبق لها منفذ للحرية ، ولم تعد تعرف معنى للسريه

ولما بلغت العشرين من عمرها تزوجت ، فذاقت لأول مرة فى حياتها معنى الحرية والاستقلال الذاتى ، وتنفست الصعداء . ولكن هذا لم يدم طويلا ، اذ سرعان ما أزعجتها هذه الحرية وذاك الاستقلال اللذان لم تعهدهما من قبل . فلازمت زوجها كالظل ، وأصبحت لا تشعر بالطمأنينة الا اذا كانت معه ، وايقنت انها موضع اهتمامه .. أى انها عادت الى بيئتها الأولى التى كانت لا تشعر فيها انها مستقلة عن أمها وأبيها ، أو تحس انها فى مأمن من الخطر الا اذا كانت فى كنف من تحب (والديها) . وبعد قليل حملت ووضعت طفلا ، تعسرت فى ولادته . وكان الطفل سببا فى همها لأنها كانت تخشى عليه دواما من كل وعكة أيا بلغت تفاهتها . وتضاعف همها عند قيـــام الحرب العالمية الثانية ، وعلمها أن زوجهـــا سيـــدعى حتما للجندية . وهنا نترك المريضة تتحدث عن نفسها :

« طفقت أترقب البريد يوميا خشية أن أجد رسالة من مصلحة التجنيد ، لعلمى أن زوجى كان شديد الرغبة فى خدمة وطنه ، مما حدا بى الى أن أفخر به . على أن

لمجرد التفكير في هذا كان يمزق نياط قلبي ، لعلمي أن الجندية معناها التغرب والتعرض لمخاطر القتال . فكنت أصلى داعية أن تضع الحرب أوزارها قبل أن يدعى زوجي

« أخيرا وقع القدر المحتوم .. فسافر زوجي الى معسكر تمهيدا لارساله الى الميدان. أما أنا فأخذت طفلى ورحلت الى حيث يقطن والدى . ولما بلغت بسفر زوجي الى ما وراء البحار، انفطر قلبي حسرة ونقص وزنى عشرة أرطال بعد بضعة أيام . ولم أجد سبيلا الى النوم او الاكل . وأصبح ذهني موزعا بين خوفي من أن يستشهد زوجي ، وبين مصيري اذا ماحدث ذلك . وكنت أذهب للكنيسة يوميا وأدعو الى الله أن يعود الى سالما . وقبل سفره تحدثت معه طويلا، وأخذت عليه عهداً الا يقول لي عند عودته من أوربا شيئا عن مغامراته مع النساء هناك ، أو مايشتم منه ذلك ، مهما كانت الأحوال . ولم أطلب اليه أن يكون أمينا لى ، بل لم أنتظر منه ذلك . وقد احتج على حديثي هذا مؤكدا لى أنه يحبني ولايمكن أن يفكر في سواى ، او يخطر بباله أن يخونني . وبرغم تأكيده واحتجاجي أصررت على أقوالى وألححت عليه أن يقطع لى عهدا بألا يبوح بشيء مما يحتمل حدوثه

« وقد استجاب الله لصلواتي ، فعاد زوجي من ميدان الحرب في أوربا بعد عامين سالما ولم يصب بأذى . وكان كل شيء ينبيء بحياة زوجية سعيدة من جديد. فأخذت أبحث عن بيت لائق ، لاسيما بعد أن تحسن مركز زوجي في الشركة التي استأنف عمله فيها . وقد توصلنا أخيرا الى العثور على «شقة» ليست ما كنا نرومه ، وليست في حي من الأحياء التي تعودنا السكنى فيها . ومع ذلك

فقد سررنا لاستئناف حياتنا الزوجية ...

« وكان ابنى موفور الصحة ، ذكيا نشيطا ، فكنت أقضى اكثر الوقت فى العناية به والخروج معه الى الحدائق والمنتزهات العامة ، فضلا عن عملى المنزلى الذى كنت احاول فيه أن أجعل البيت جذابا انيقا ، يسر له زوجى. ولم يخامرنى شك فى حب زوجى لى واخلاصه ، ولم ادع لذهنى مجالا للشك فى أمانته لى أو التفكير فى نساء يحتمل أن يكون قد اتصل بهن أثناء خدمته العسكرية فى أوربا ، ولايخفى اننا كنا ولا نزال نسمع الكثير من الشائعات ، ومن قصص الجنود الذين كانوا يولعون بالفتيات النمساويات والايطاليات مؤثرين الزواج منهن بعد تطليق زوجاتهم . وحدث مرة أن ساق الحديث زوجى الى ذكر وفائه وعدم خيانته ، فقطعت عليه الحديث توا وذكرته بالوعد الذى قطعه على نفسه ، وكررت عليه قولى بأننى لاأريد أن أسمع شيئا عما حدث له فى غربته ، وقلت له انه يحتمل انه كان أمينا أو خائنا ولكننى فى كلتا الحالتين أوثر ألا أعرف شيئا ..

« كان كل همى منحصرا فى اسعاده ، مركزا فى شخصه أكثر من ذى قبل . كان كل جهدى موجها الى توفير الراحة البيتية والسعادة الزوجية له ، حتى يواصل حبه ودوام ولعه بى

« ولكن .. ما لبثت أن شغلت بصحته ، وقد عاد الآن من الميدان . وكنت أقول لنفسى : الى هنا كان السعد حليفنا ، فهل يدوم ؟ هب أن حادثا ــ والحوادث محتمل وقوعها فى كل حين ــ هب ان سيارة صدمته ، أو انه اصيب فى حادث قطار ، أو انفجار .. وهكذا

أخذت هموم هذه الاحتمالات تشغل بالى

« وكنت فى الساعة الخامسة من كل يوم أجلس الى النافذة انتظارا لرؤية زوجى فى الشارع قادما من عمله. وكان هذا موعد تقديم العشاء لابنى وحمله الى فراش النوم . ولكن كان لايروق لى أن افعل شيئا من هذا قبل أن أتأكد من سلامة زوجى ورؤيته بعينى قادما نحو المنزل . وذات يوم رأيته يدور حول المنحنى المؤدى الى المنزل ، وصليت صلاتى القصيرة التى اعتدت تأديتها يوميا بهذه المناسبة . وعددت الدقائق ريثما أسمع خطواته فوق السلم ودخوله وأخذه اياى بين ذراعيه . على ان الدقائق طالت وامتدت فى ذلك اليوم ، ولم يدخل بعد ، بالرغم من اننى رأيته بعينى وسمعت خطواته على السلم ، فاستولى على ذعر شديد .. وفتحت الباب لأرى ما عساه أن يكون قد حدث ، وانحنيت فوق « الدرابزين » المطل على السلم ، وأخذت أتسمع . سمعت وقع أقدام، ثم لم ألبث أن سمعت باب «الشقة» التى تحتنا مباشرة يفتح ، وصوت امرأة ينبعث منه قائلا : « لا أستطيع أن أفيك من الشكر حقك .. » وسمعت صوت زوجى يجيبها ويصعد الى فوق

« ماذا كنت تفعل فى بيت السيدة ص ؟ هذا هو السؤال الذى بادرته به . وكان جوابه الضحك وقوله: « لا تكونى غيورة » فاحتججت على قوله وأفهمته اننى لست غيورة ولكن أريد أن أعرف .. فأجابنى وهو يواصل الضحك : « ان السيدة ص خرجت من «شقتها» وأوقفتنى راجية اياى أن أؤدى لها خدمة . كانت قد نصبت شركا فى مطبخها ، ووقع فيه فأر لم

تعرف كيف تتخلص منه . فأجبتها الى طلبها »

« هذه حادثة تافهة ولكن لا سبيل لى الى نسيانها ، اذ لا أفتأ أن أحدث نفسى قائلة : قد تكون هذه حيلة تذرعت بها السيدة «ص» لحمل زوجى على دخول بيتها.

انها لم تعرنى يوما ما التفاتة ولم تتعرف الى . انها أرملة تعيش بمفردها . وكان زوجى حسن المنظر ، ومن ثم اخذت أفكر فى امر ذلك الفأر . هل كان ثمة فأر حقيقة؟

ان زوجى لاينتظر منى أن أوجه اليه مثل هذا السؤال. لقد كررت عليه القول بأننى لن اناقشه فى مثل هذه الأمور، واحتججت مرارا كى أمنعه من التفوه بكل ما يتصل بعلاقاته مع غيرى من النساء . وبت الليل كله أدير هذه الأقوال فى رأسى ، فلم أذق طعم النوم أو الراحة. ولم أقل شيئا لزوجى عن ذلك فى اليوم التالى، ولكنى أخذت أراقب السيدة ص عن كثب . وعندما لمحت من النافذة زوجى وهو فى طريقه الى المنزل، هرعت الى مدخل الشقة ، لأتسمع وراء الباب ، وأرى اذا كان يمر ببيت السيدة «ص» أم انه يصعد توا الى شقتنا. وبالرغم من انه لم يمر عليها ، فان ذلك لم يشف غليلى كما كان يتوقع . فقد واصلت التفكير فيما حدث فى اليوم السالف ، وفيما اذا كان زوجى قد كذب على فى مسألة الفأر. وشددت الرقابة على جارتنا «ص» ، ولم اكتف بذلك بل اخذت أراقب زوجى كلما خرجنا سويا ، لأرى اذا كان يغازل امرأة أو ان امرأة تغازله . وقد ملأت كل هذه الأفكار وأمثالها رأسى »

ومن هذه المرحلة التى وصلت اليها مريضتى، أخذت تبدو على حالتها البدنية آثار الهبوط فى جهازها العصبى،

نظرا الى تلك الفكرة الثابتة التى تأصلت فيها . وترتب على هذا أن اشتد الأرق عليها ، وقلت قدرتها على هضم الطعام ، وتضاعفت آلامها ، وضعفت شهيتها للأكل ، وأقعدها التعب عن العناية ببيتها وولدها . لقد استنفدت طاقتها الأفكار وأنهك قواها وسواس الشك فى زوجها ، ولازمتها فكرة الخيانة واحتمال اتصاله بغيرها من النساء . وبذلك أصبحت الغيرة مصدر عذاب وهم وشقاء . ولم يعد الدين ـ وقد كانت شديدة التمسك به ـ وازعا لها .. ولم يعد حبها لولدها وبيتها كافيا لانقاذها من أنياب الغيرة الخبيثة ، التى كانت تنهش فى جسمها وتفتك بعقلها

هى الغيرة الخبيثة التى كانت سبب تشنجاتها المعدية واضطراباتها الهضمية التى أنهكت جهازها العصبى فجاءت لاستشارتى

ولما أن شرحت لها ذلك ، فهمته جيدا .. غير انمجرد الفهم لا يشفيها من عللها البدنية ولا يريح عقلها من الوساوس المزعجة التى كانت لا تفارقها . كان لابد أن تعالج أولا بالدواء الذى يريح الخلايا العصبية من شدة تهيجها ، ويجدد طاقتها ، وبذلك يزيل عن المريضة أفكار الشك التى تسمم عقلها ، والخوف ـ وهو التربة التى نمت فيها الغيرة وترعرعت. وكان لابد أن يصحب هذا ، العلاج النفسانى ويتلخص فى اعادة تربية المريضة تربية جديدة ، لاسيما فيما يتعلق بالحب ، وتعليمها ان الحب ليس معناه التملك .. وكان هذا أصعب الدروس التى علمتها اياها ، لأن درس الحب الذى تلقته من والديها لم يكن الا تملكا الى أقصى ما تحمله هذه الكلمة من معان

.. كذلك لم تكن « مدة التمرين » فى الزواج أفضل من السنوات التى قضتها مع والديها ، لأن الحب فى خلالها كان كذلك مرادفا للملكية

وقد احتاج علاجها أربعة شهور ، نالت فى نهايتها الشفاء ، وظلت كذلك الى كتابة هذه السطور ، لأن التعب الذى كان ينهك قواها قد زال ، ولأن وسواس الخيانة لم يبق له أثر ، وأخيرا لأن الحب عندها أصبح متصفا بالحكمة لا بالعنف

الفصل السابع :

الغيرة في الأســرة والمجتمع

لقد كان الكلام عن الغيرة فى الفصل السالف مقصورا على العلاقة بين الزوجين .. بيد أن حدودها لا تنتهى عند هذه العلاقة . الغيرة تغزو حدود الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية ، تبث سمومها الخبيثة فيها ، وفى كل ناحية من مرافق الحياة

فاذا رأيت الغيرة قد أنشبت أظفارها فى أحد من معارفك أو زملائك أو أى شخص آخر، فاعلم ان وراءها يكمن شبح الخوف وان الخوف مصدره تعب الخلايا العصبية ، وهو فى الوقت عينه السبب والعامل الأقوى فى مضاعفة هذا التعب

من ذا الذى لم يعرف فى دوائر الأعمال تلك السكرتيرة الغيورة على مركزها ، ومقامها ، ومستقبلها ، وما تعلقه من الأهمية على نفسها .. فتستاء بشدة من كل من عداها ، اذا ماحاول أن يؤدى عملا خيل اليها انه من اختصاصها ؟ وقد تضطر الى قضاء ساعات أطول ، وبذل جهد أكبر ، والعمل بأمانة وذمة أكثر من زميلاتها وزملائها بسبب هذه الغيرة . وتفاخر بذلك بالرغم من

شكواها بغير انقطاع من ان الآخرين لايؤدون واجباتهم على الوجه الصحيح . وقد تصر على أن يعهد اليها تأدية أعمال ، هى فى الواقع من اختصاص سواها ، واذا رأى مدير العمل أن يحيل مسئولية على موظف أو موظفة من زملائها ، تثور غضبا وتعد هذا اهانة لها

والواقع ان مزاجها سريع التغير، فهى تنتقل من حالة وجدانية الى اخرى كل الوقت تقريبا ، وذلك لأن أعصابها مجموعة من الأوتار الحساسة تتأثر بكل حركة ، وتؤذيها اتفه حادثة ، وقد ترضى عن بعض الأشياء وتسر لها ، ولكن هذا لايدوم الا دقائق أوسويعات ، اذ لا تلبث أن تكتشف فى أقوال الغير وتصرفاتهم مايشعرها بتحقيرها ، فى حين ان شيئا من هذا لم يكن مقصودا أوموجها اليها . ولا يحدث بتاتا انها تساهم فى دعابة أونكتة بريئة ، بل لاتستطيع ذلك اطلاقا . وتبدى فى حركاتها وسكناتها وطريقة كلامها ، انها لا تحب أحدا من زملائها وزميلاتها فى العمل

ثم تنصب كراهيتها تدريجا على أحد هؤلاء وتتركز فيه . وقد يكون هذا رجلا أو امرأة أكفأ منها وأصغر سنا . ففى كلتا الحالتين تتسلط عليها تلك الفكرة المؤلمة الملحة التى تهيىء لها ان تلك المرأة أو هذا الرجل يضمر لها العداء سرا . ومن هذه النقطة يخيل اليها أن أشد الاعمال براءة التى تقوم بها هذه المرأة ، وأبعد المسالك عن الأذى ، موجهة ضدها ، فتقول فى نفسها : « انها تعمل على سلب وظيفتى منى .. انها تشى بى الى المدير وتدس لى السم بكل وسيلة ممكنة .. انها تثير الآخرين فى المكتب ضدى . انهم يسخرون بى فى غيبتى .. اعرف

ذلك ، وأشعر به »

السكرتيرة المتجولة ...

جاءتني يوما مريضة تشكو وسواسا يهيىء لها ان زملاءها فى العمل بكيدون لها ويضطهدونها . وقد كان من محاسن هذه الشابة التى أوشكت على الثلاثين ، انها كانت شديدة الذكاء ، فأدركت ان ما يساورها من هذه الأفكار وسواس فى حاجة الى العلاج ، فان لم تسارع فى ذلك ، تطورت حالتها الى ذلك النوع الخطير من الجنون الذى يسمونه جنون المراهقة أو « شيزوفرينا »

وقد جاءت هذه الشابة - واسمها مارى - الى نيويورك من بلدة صغيرة فى احدى الولايات الغربية الوسطى، ومن أسرة طيبة فقيرة ، لم يكن لأفرادها نصيب يذكر من الثقافة ، ولكنم اشتهروا بالجد والعمل. وقد حرص والدها على بذل أقصى الجهد فى توفير كافة المزايا التى تهيىء لها حياة ناجحة سعيدة . وكانت مارى بطبيعتها طموحة ، نشيطة فى حياتها المدرسية ، غيورة على عملها ، تؤدى واجباتها بكل ثقة وأمانة . وبفضل تفوقها فازت بمنحة مالية من احدى الجامعات ، وأتيح لها بوساطتها وبما أعانها به أهلها أن تلتحق بتلك الجامعة حيث أتمت الدراسة فيها والتحقت بعمل فى احدى الدوائر الصناعية . وكانت مولعة بوظيفتها ناجحة فى عملها . وكان لايخفى عليها ماصادفها فيه من حسن الطالع ، فضاعفت جهدها فى الاستزادة من نجاحها ، ومواصلة تقدمها . وقد أرادت أن تبرهن لوالديها - وقد كانا غير راضيين عن هذه الوظيفة - ان فى وسعها أن تضرب فيها بسهم وافر. وفى خلال السنوات الأولى

من الحرب العالمية ، تضاعف العمل فاضطرت الى مضاعفة جهدها وزيادة ساعات العمل تبعا لذلك. وأصيبت بحمى نصح اليها بعدها أن تستريح أياما للاستجمام ، ولكنها أبت الا أن تعود الى مكتبها بعد ابلالها من المرض مباشرة

ومما زادها حبا لوظيفتها ان صداقة توثقت عراها بينها وبين احدى زميلاتها فى العمل ، وهى شابة تدعى «اليس» لها صلة قرابة برئيس الشركة التى كانت تعمل فيها «مارى» وكانت « اليس » ، أول فتاة تعلقت بها «مارى» وقويت أواصر الصداقة معها ، فقد تمثلت فيها جميع الصفات التى كانت «مارى» تعجب بها وتود لو انها من الصفات التى حبتها الطبيعة بها : جمال، وثقافة، وآداب اجتماعية عالية . وسهولة طبيعية فى علاقاتها مع الغير . وطالما تمنت «مارى» أن يكون لها يوما صديقة تتحلى بهذه الأخلاق ، وقد تحققت أحلامها ، وكانت فخورة الى أقصى حد بأن «اليس» اتخذتها دون سواها من الزميلات صديقة حميمة لها . وخيل اليها انها بهذه الصداقة قد كوفئت على جهودها وما ضحاه والدها فى سبيل تربيتها والعمل على اسعادها

على ان هذه الصداقة السعيدة لم تلبث أن شابتها شائبة ، كادت تؤدى بها . فقد أخذت الشبهات تلقى على علاقتهما وشاحا كثيفا ، وأخذت «مارى» ترتاب فى اخلاص «اليس» ، متوهمة انها لم تعد تحبها بالقدر الذى تكنه هى « لاليس» . واخذت «مارى» تدرك ان « اليس » تتبرم احيانا من صداقتها ، بسبب عنف هذه الصداقة من جانب «مارى» ، وقد أوشكت أن تكون تملكا واحتكارا. وكثيرا ما حدا ذلك « بأليس » الا تحافظ على المواعيد

التى كانت تضربها لتناول طعام الغداء مع « مارى » ، وكانت تؤثر أن تصحب سواها أحيانا

ولما أخذت « مارى » تعاتبها وتنهرها لهذا الصد ، غضبت . ولما أخذت «مارى» تجهش فى البكاء وتقول انها لن تطيق الحياة اذا حدث مايقضي على هذه الصداقة، لم تبد «اليس» عطفا ولا اهتماما ، بل صارحتها بقولها : « انك بمسلكك هذا شبيهة بامرأة عانس مصابة بداء العصاب ! »

ومن هذه الساعة أصبحت حياة المريضة عذابا لايطاق وغيرة وخوفا لا سبيل الى احتمالهما . وباتت تمقت الساعات التى تقضيها فى المكتب بقدر ماكانت مولعة بها. واتهمت «اليس» بأنها تسخر منها بما تتفوه به عنها لزميلاتها ، وانها توقع بينها وبين مدير الشركة

وبعد شهرين لم تطق «مارى» البقاء فى عملها فاستقالت .. لا لأن العمل كان شاقا ، وانما لأنها لم تستطع أن تكون على علاقة طيبة مع بقية الزملاء والزميلات ، أو تشعر بارتياح لوجودها معهم . ولم تشأ أن تصادق غير «اليس» ، لأنها كانت تعلم انه ليس بينهم من يشابه «اليس» جاذبية وخلقا . هذا الى أنها كانت تخشى أن تجرح شعورها اذا ماسعت الى احدى الزميلات. وبدأت ترتاب فى عارفيها ، متوهمة انهم يقولون عنها انها «فتاة عانس ، غريبة الأطوار »

وقد تقلبت بعد ذلك على ثمانى وظائف ، فى ثمانى مدن مختلفة

وسرعان ما أصبحت وحيدة ، لاصديقة لها ، بائسة، لاتميل الى معاشرة أحد، ولا تحب أحدا — حتى والديها،

أخذت تلومهما وتخجل من جهلهما وفقرهما، وسذاجتهما، ورمت بعقيدتها الدينية عرض الحائط، واعتنقت فلسفة مادية كلهـا مرارة وكراهية ، هى مزيج نصـف مفهوم ونصف مهضوم ، من تعاليم «نيتشه ، وكارل ماركس ، وسيجموند فرويد »

وكانت كراهيتها للحياة وغضبها منها منقوشة بحروف بارزة على وجهها . وكانت تكثر من التدخين الى درجة الادمان ، ولا تأكل الا قايلا ، وتسبب عن ذلك امساك وسوء تغذية واصابات منكررة بالزكام ، فضلا عن صداع اليم وخمول شامل . ومما قالته لى انها أصبحت تعتقد ان الحياة ليست جديرة أن نحياها وانها تفكر فى الانتحار

ومن الواضح ان هذه حالة جهاز عصبى شـــديد الحساسية ، أنهكته كثرة العمل والاجهـاد والاصـابة بالحمى . هذا عدا السنوات التى قضتها فى الجامعة فى عمل متواصل أنهك قواها واستنفد الكثير من طاقتها.. فقد كان عليها أن تنافس طلابا ، أوفر منها حظا ، وكانت طبيعتها المعنة فى مراعاة الأمانة والذمة ، تحتم عليها ان تحقق آمال أهلها الذين قاسوا ما قاسوا فى سبيل الانفاق عليها ، وأن تكون أهلا للمنحة المالية الجامعية التى فازت بها . وقد اضطرت أثناء دراستها فى الجامعة أن تعمل جزءا من الوقت حتى تكتسب ما يعينها على شراء الملابس التى لا تخجل من الظهور بها أمام غيرها من الطلبة ، وذلك بمساعدة أمناء المكتبة. هذا الى انها كانت تقضى العطلة الصيفية فى الخدمة فى احدى الفنادق ، وبذلك لم يتوافر لديها الوقت الكافى أو الحرية لاكتساب الأصدقاء

ولو انهاكانت منهكة القوى عند التحاقها بتلك الوظيفة التي تحدثنا عنها ، لما بلغت صداقتها لزميلتها «أليس» ذلك العنف وتلك الشدة . ولا يخطرن ببال القارىء ان «ماري» هذه كانت لها ميول جنسيه نحو «اليس» أو فتاة سواها . الواقع انها كانت تخشى أن نكون من هذا النوع من النساء ، بسبب غرامها بصديقتها ، وعدم ميلها للرجال بتاتا . وقد أوضحت لها أثناء العلاج كيف ان تعب الأعصاب يقتل الميول والرغبات الجنسية. يضاف الى ذلك ان الكثير من حالات الشذوذ الجنسي يعزى الى هذا التعب ، فاذا عولج المريض وفهم حالته النفسية جيدا ، زالت ميوله الشاذة

ومما يدل على ان أعصابها كانت منهكة ، انها كانت مرهفة الحس ، سريعة الشعور بما يشتم من اهانتها او تحقيرها . ولعل أكبر دليل على ضعفها ان خوفها من أن تفقد صديقتها «اليس» بلغ حد الجنون ، فضيقت عليها الخناق ، وحاولت أن تحتكرها احتكارا وتتملكها ولا تسمح لها بالاتصال بسواها . وترتب على هذا المسلك الذي يعزى بعضه الى عدم خبرتها بالصداقة والأصدقاء، انها فقدت أثمن شيء عندها ، وقتلت ذلك الحب الذي يجيش في صدرها ، والذي وصفه أوسكار وايلد في قصته الشعرية البليغة في قوله : « يقتل البعض الصداقة بنظرة قاسية ، ويقتلها آخرون بالملق والمداهنة . وبقبلة يقتلها الجبان ، وبالسيف يقتلها الشجاع ، ومن الناس من يحب قليلا ، ومنهم من يحب طويلا . البعض يبيع والبعض يشترى . بالدموع الغزيرة يميتها احدهم وآخر يفتك بها وهو لايحرك ساكنا . على ان كلا من هؤلاء

يقتل من يحب ، وكلا يعيش بعده »

وقد تطلب علاجها عدة شهور، استعادت فيها طاقتها العصبية تدريجا وانتشلتها من تلك الهوة السخيفة التى استسلمت فيها للانقباض وظهرت عليها أعراض الملانخوليا ونزعت الى الانتحار. وكذلك أخذت فى تنظيم حياتها النفسية من جديد ، ومقاومة أحاسيسها ، واتخاذ الخطوة الأولى لاكتساب الأصدقاء والاندماج فى الحياة الاجتماعية ، لا مع النساء فقط ، بل مع الرجال أيضا . وقد أكدت لى فى بادىء الأمر أن اقدامها على هذه الألوان من النشاط مستحيل. وذلك لأن الأحاسيس العنيفة كانت تسرى كالتيار الكهربائى فى جسمها ، كلما فكرت فى اكتساب صداقة أحد ، وكانت تبلغ آلامها من الشدة ما يدفع بها مرة أخرى الى حياة الوحدة والعزلة. وكان لابد أن تفهم جيدا منشأ هذه الأحاسيس وتوقن انها لا تسبب لصاحبها ضررا ، وكانت ككل مريض طال عليه المرض ، تجد مشقة كبيرة فى تلقى هذه الدروس واستيعابها . كان لزاما عليها أن تدرك أن حياتها العقلية لاتعود الى حالتها الأولى الا اذا شيدت على أسس جديدة من سلامة التفكير البعيد عن ذاتيتها وشخصيتها

ولما أنتهت من العلاج فى أواخر الشهر الرابع ، خيل اليها انها «عثرت على نفسها » بعد فقدها ، وأصبحت علاقاتها مع الناس حسنة ، وبات اندماجها فى المجتمعات أمرا يسيرا ، وساهمت فى الحفلات الراقصة ، وانضمت الى ناد . وتوظفت فى مؤسسة كبيرة ، فمكنت علاقتها

فيهامع سائر الموظفين . ولم تعد تعتمد فى حياتها الوجدانية على شخص واحد ، كما حدث من قبل . وتبتت أقدامها فى هذه المؤسسة بعد أن ظلت تتنقل خمس سنوات متجولة من مدينة الى مدينة . لقد تحررت من رق الغيرة

الطفل الغيور ...

اهتز الرأى العام أخيرا لحادث مروع وقع فى ضاحية بولاية نيوجرسى بأمريكا ، ذلك ان صبيه فى الحادية عشرة من عمرها قتلت اخاها الأصغر. ولما سئلت عن الباعث الذى دفعها الى ارتكاب هذه الجريمة قالت انها كانت تغارمن أخيها لشدة العطف الذى كان يفوز به من والديها والعناية التى كانا يخصانه بها . وجاء فى تقارير ذوى الشأن بعد فحصها والتحقيق معها انها ارتكبت جريمتها وهى فى كامل قواها العقلية ، قادرة على التمييز بين الخطأ والصواب. وكانت تدرك جيدا ان فتكها بأخيها والقضاء على حياته عمل اجرامى يعاقب عليه. ومع ذلك فقد رجحت كفة الدافع للانتقام بسبب الغيرة على كفة الوازع الخلقى

لقد كانت هذه الصبية بلا شك مصابة بالوسواس Obsession بالرغم من اننى لم أفحصها ، ولا أعرف عنها الا ما روته الصحف ، فان هناك ما يحملنى على الاعتقاد بأن جهازها العصبى لم يكن سليما ، وانها كانت فريسة أحاسيسها التى بلغت من الشدة ماجعل الغيرة تتأصل فى نفسها وتنمو وتكبر حتى تدفعها الى ارتكاب هذا الجرم الشنيع !

ان عدد الأطفال الذين يغارون من اخوتهم واخواتهم — بسبب عطف الوالدين عليهم وتمييزهم على بقية

الأخوة والأخوات — لا حصر له . وتبدو عليهم أعراض الغيرة بشتى الطرق وشتى الدرجات ، وكثيرا ما تكون مصدر متاعب للوالدين.. بيد ان المشكل فى هذه المتاعب ليس أخلاق الطفل أوشخصيته.. المشكل جهازه العصبى .. فاذا رفعت الطاقة العصبية بالدواء وبشىء من العلاج النفسانى ، زال الوسواس وزالت الغيرة من ذهنه . واذا ترك الطفل بغير علاج ، ولم تستأصل « الفكرة الثابته » من ذهنه ، زادت أعراض الغيرة ، وصحبتها أعراض أخرى بدنية وعقلية . والمرض كالنبات السام ، عبثا تحاول القضاء عليه بكبته . بل لابد من استئصال جذوره ، واصلاح التربة التى نما فيها حتى لا تكون مرتعا خصيبا لنمو نبات آخر سام

عقـدة الأمومة ...

شاع استعمال هذا التعبير حتى أصبح يطلق على حالات لا حصر لها .. فكثيرا ما يوصم البنون والبنات المولعون بأمهاتهم ، بأنهم مصابون بعقد الأمومة Mother Complex اما أنا فلست أدرى معنى هذه العبارة .. ان حب الأم حبا صادقا عميقا عاطفة نبيلة سليمة سوية لا تشوبها شائبة . وهى عاطفة يتصف بها كل رجل وامرأة ، وتمر بحياة كل فرد جدير بالحياة ، اللهم الا اذا كان سيىء الحظ فولد من أم شاذة غير خليقة بالحب البنوى . ومثل هذه الأم الشاذة — اذا وجدت — نادرة الوجود

ان أعظم امرأة عرفتها فى حياتى ، فسحرت بما كانت تتحلى به من صفات هى أمى . وقد ظللت وسائر اخوتى الى آخر يوم من حياتها — وقد عمرت ٩٧ عاما — نجد

فى مجلسها متعة لا نحظى بها مع أى انسان آخر. فقد كان حبها العميق لنا ، وتفهمها طبيعة كل منا وحاجاته ـ على اختلاف هذه الطبائع والحاجات ـ وما اتصفت به من معانى التسامح والاحتمال ، وما امتازت به من ظرف الدعابة والمرح ، كانت هذه الصفات كلها مدعاة لتعلقنا بها وشدة حبنا واخلاصنا لها الى النهاية ، رغم ما بلغناه من سنوات العمر رجالا ونساء. فاذا شاء أتباع فرويد أن يسموا هذا الحب عقدة أو مركبا ، فلا يسعنى الا أن أقول اننى فخور بأن أكون أحد أولئك الرجال والنساء العظام الذين أحبوا حب العبادة الأمهات اللاتى سهرن على تربيتهم وكن سبب وجودهم

والواقع أن الناس حينما يتحدثون عن عقدة الأمومة ـ على افتقار هذا التعبير للدقة ـ انما يشيرون الى انسان ضعيف الشخصية ، خجول ، جبان ، عاجز عن تحمل المسئوليات التى يقوم بأعبائها عادة كل من بلغ سن الرجولة والنضوج . وفى كثير من الأحايين ، لاتكون الأم ملومة أومسئولة عن هذه العيوب . فهى لم تقصد ـ اوتحاول ـ أن يعتمد عليها ولدها هذا الاعتماد الكلى الذى منعه من أن يكون مستقلا فى حياته وتصريف أموره . وتتطلب حالة أمثاله علاج الخوف والخجل والهرب من المسئولية ، وتنظيم حياتهم من الناحية النفسية ، حتى يعيشوا فى غير تواكل ، ولن يعيبهم أن يساهموا بالقدر الذى يطيب لهم فى عشرة أمهاتهم ، طالما كانوا يحتفظون باستقلالهم الذاتى وحريتهم الشخصية. وبالعلاج تزول عنهم أعراض ما يسمونه «عقدة الأمومة» بالسرعة التى يزول بها تعب الأعصاب وما يشكو منه

أصحابه من أرق وصداع واسهال وقرح معدية ، والخوف من الأماكن الفسيحة أو الضيقة ، وخشية الأقذار والجراثيم وسائر المخاوف الشاذة

ولست أبعد عن الصواب اذا قلت ان علاج هؤلاء لايتطاب أكثرمن مدة تتراوح بين ثلاثة أيام وستة اسابيع، تبعا لدرجة ذكائهم وقدراتهم على التعاون ورغبتهم فيه. ومما ينبغى معرفته ان منشأ هذه « العقدة » الخوف من أن يفرق بين صاحبها وبين أمه . وهذا لا يختلف بتاتا عن أى نوع آخر من المخاوف التى سبق ذكرها مرارا فى هذا الكتاب .. أى انه يستجب للعلاج الذى يستجيب له الخوف من الحيوانات ، أوالجراثيم ، الخ. ان أساس هذه كلها واحد ، وهو الخوف من الأحاسيس

الأم مصاصة الدماء ! ..

الحب النقى الشريف لا يعيش فى عقل سممه الخوف. فالزوجة التى يلازمها وسواس الخوف من أن تفقد زوجها ، أوشبابها ، أوجمالها ، أوسحرها وقوة تأثيرها على الغير ـ مثل هذه الزوجة لا تستطيع أن تحب زوجها أو أولادها حبا صحيحا ، لأن الخوف الذى يحتل ناحية من عقلها وينشب فيه أظفاره ، يستنفد طاقتها وقدرتها على التفكير فى أى شخص بالقدر الذى تفكر به فى نفسها

والمرأة التى تتقدم فى السن بعض الشىء ، فتشعر بعدم الطمأنينة ، ويرهف حسها ، فيخيل لها ان الغير يهينونها أو يجرحون كبرياءها ، كثيرا ما تتعلق بأحد أبنائها وتمعن فى اهتمامها به وعنايتها بأموره وشخصه ، وتغار عليه من كل نظرة ، ولايرضيها منه بعض العناية ، ولا تكتفى منه ببعض وقته ، بل تريده كله كاملا وفى كل

وقت . وتوصلا الى هذا الفرض تدبر المكايد وترسم الخطط التى تحول دون كل صداقة تقوم بينه وبين غيره ، طالما كانت هذه الصداقة لا تشملها. قد تتنازل بالسماح له بأن يدعو أصدقاءه الى البيت ، حيث تكون قابضه على زمام السلطة ، وحيث لها الكلمة العليا ، ولكنها تنذر عليه بشده أن يغشى أماكن لا ترافقه اليها ، أو ان يشترك فى حفلات او مجتمعات بغير ان تكون معه

وتدفع الغيرة مثل هذه الأم الى التدخل فى كل أموره. فتفتح رسائله البريدية ، وتقطع عليه رسائله التليفونية، أوتجيب عنها اجابات كاذبة ، واذا اتيحت لها الفرصة ، فتحت حافظة نقوده لتقف على مبلغ ما أنفق ومبلغ ما تبقى ، ولتبحث فيها عن الصور الشمسية التى يحتمل أن تكون قد أهدتها له فتاة أو فتيات ، وتبرر هذه التصرفات المعيبة بقولها ان شدة حبها لابنها تدفعها الى معرفة كل شيء عنه حتى تحميه من كل أذى وتدفع عنه كل ما يحتمل أن يعرضه لسوء العثرة

ولاريب أن الأم التى تتصف بهذه الصفات ، بعضها أو كلها ، مصابة بوسواس قد يدفعها يوما ما الى ارتكاب أمر شائن بعيد عن الحكمة والآداب العامة ، أو مايوشك أن يكون اجراما . وهذا الوسواس ــ ككل فكرة ثابتة ــ يتسلط على عقلها ، ويقلب نظام حياتها النفسية ، ويهدم شخصيتها ، الى أن تصبح فى حالة تقرب من الجنون . فتحاول مثلا أن تقضي على رجولة ابنها ، حتى تحرمه من كل صداقة أو نشاط بريء ، وكل ما يلذ لمثله من الشبان عمله . وتبذل جهدها فى أن ينشأ « ابن ماما » كالفتاة الحيية ، بدعوى ان أكثر الشباب متصف

بالخشونة وسوء الأخلاق التى لا تليق بابنها ، وبذلك تربى فيه صفات الخجل والجبن وخشية الأصدقاء الذين من سنه وجنسه ، وينتج عن ذلك أن يأخذ تدريجا فى الشعور بالسعادة طالما كان فى صحبة أمه أو أمثالها من النساء اللاتى فى سنها ، ولايشعر بالارتياح اذا وجد مع غيرهن من الشبان الذين تقرب أعمارهم من عمره

وهنا أريد أن أوضح فى عبارة لا تحتمل الابهام ، ان الكثير من النساء اللاتى يسلكن مع أبنائهن هذا المسلك ، مريضات . لا شريرات .. انه الوسواس الذى يسمم عقولهن كما يسمم السرطان جسم المصاب به . والمرأة التى تشكو من هذه الفكرة الثابتة نحو ابنها ، لا تختلف كثيرا عن المرأة التى تشكو من عصاب الأعمال التكرارية التسلطية ، مثل الغسيل المتوالى وتنظيف البيت مرارا وتكرارا خشية الجراثيم ، أو تخطى كل شق فى الرصيف خوف سوء الطالع

شذوذ مرضى ...

طبيعى أن يتوق الولد أو البنت ، بدافع حب الاستطلاع ، الى أن يعرف شيئا عن النادر والمجهول والغامض من أسرار الحياة . فالصبى الذى ينشأ بين اخوته وأقرانه من الذكور ، يبهره جسم الفتيات لاختلافه عما يعرفه من أجسام الذكور مثله . أما الصبى الذى نشأ فى بيئة كلها من النساء ، ولم بت الا فى حجرة النوم التى تنام فيها أمه ، تسترعى أنظاره أجسام الذكور أكثر مما تسترعيها أجسام الاناث

ومن المشاهد ان الطلاق ، وحياة الأسرة التى هدمتها

الحروب أو الأمراض ، وأجور المنازل التى تتضاعف عاما بعد عام ـ كما تدعو الأمهات وأبناءهن الى سكنى بيوت ضيقة مزدحمة بمن فيها ، وحرمان كل من الأمهات والأبناء من كثير من مزايا الحرية والسرية . وهذه من الأسباب التى تحمل الكثير من هؤلاء الأبناء على الاصابة بداء اللواط

والمعروف ان الصبيان الذين يبقون طويلا فى كنف الأم ، والذين يدينون بتربيتهم ونشأتهم للأم أكثر منهم للأب ، يكونون عادة أودع خلقا ، وأرق حسا ، وأكثر أنوثة من أولئك الذين تتاح لهم فرصة أطول فى علاقتهم بالأب ، ونصيب أكبر من تربيتهم . واذا كانت علاقة الأم بالرجال وخبرتها معهم ليست على ما يرام ، عمدت الى تنشئة ابنها بعيدا عن صفات الرجولة ، سواء كان ذلك عن وعى منها أم من عقلها الباطن .. فهى تحاول أن تجنبه خصائص الرجال وتشجعه على التحلى بصفات النساء . وكثيرا ما تحذره من خشونة الذكور وألعابهم العنيفة . وتبث فيه الشعور بالارتيا فى مجتمعات النساء ، أكثر منه فى مجتمعات الرجال

ومتى كبر ، دفعته ميوله الطبيعية الجنسية ورغباته الى ذلك المجهول ، الذى لم يكن له عهد بعشرته .. أى ذلك الجنس المحرم ، الرجل

وفى اعتقادى ان عددا كبيرا من المصابين بهذا الداء ، تعزى اصابتهم الى الخجل والخوف والتربية الخاطئة

وقد كان بين مرضاى عدد لايستهان به ممن كانوا شديدى الرغبة فى الشفاء من هذا الداء . وكانوا يدركون ان الاستسلام له شذوذ يجب التخلص منه . وقد جاءوا

للعلاج لأنهم أرادوا أن يكون اتصالهم بالجنس الآخر ، أسوة ببنى جنسهم من الرجال الأصحاء الذين يعيشون عيشة سوية سليمة . وقد دلت تواريخ الكثيرين منهم على انهم نشأوا « أولاد ماما » وكانوا مرهفى الحس ، ضعاف الأعصاب . وعلاج هؤلاء لا يختلف عن علاج الحالات التي سبق ذكرها — وهى حالات الخوف والخجل ، ولا سبيل الى علاج هؤلاء علاجا نفسيا بغير دواء . فلا النصح والارشاد ، ولا الاقناع ، ولا التوبيخ ، ولا العقاب ، يكون له اثر فى شفاء المصاب بهذا الداء

أبناء الأمهات ...

هذه قصة سيدة توشك على الخمسين من عمرها ، ولنرمز اليها بالحرف «ل» .. تزوجت بعد سن العشرين بقليل، ولكنها طلقت بعد عدة سنوات ، ومنحتها المحكمة حق تربية ابنها الوحيد . والآن قد مضى عليها أكثر من عشرين سنة ، وحياتها كلها تدور حول محور واحد ، هو هذا الابن . وهنا نتركها تصف لنا علاقتها بابنها :

« لقد كان ابني كل شيء لى فى الحياة .. وكنا صديقين ، لا مجرد أم وابن . وكان كل الناس يتحدثون عن هذه الصداقة ، وعن اخلاص الابن البار لأمه الحنون. وكنا نشترك معا فى جميع نواحي النشاط . وأنكرت على نفسي الكثير من مناعم الحياة حتى أهيىء له التربية التى يتمناها الكثيرون أمثاله . ولما كان لايزال فى سنوات الطفولة والصبا ، كنا نذهب معا الى المتاحف ودور التمثيل ، وحفلات الموسيقى ، والأوبرا فى كل يوم من أيام السبت. وبعد ذلك بسنوات تعلمت الانزلاق على الجليد والسباحة وكنت اشاركه هذه الرياضة على الدوام .

ولما كبر ونضجت ميوله للرقص وأتقن هذا النوع من الترفيه ، علمنى رقصة « الرومبا » و « السمبا » فكنا نرقص معا .. وكان لايخطر ببال أحد اننى أمه ... »

وسرعان ما تبدل حالها بغتة عندما وقع الابن فى غرام فتاة من سنة ... حقيقة انه كان يصادق فتيات قبل ذلك أحيانا ، ولكنه لم يكن جادا فى تلك الصداقة كما ان امه كانت تحول دون ذلك ، لا سيما انها حرصت على ان تكون هؤلاء الفتيات من صديقاتها ، حتى لاتسول لهن انفسهن أن يقتنصن ابنها منها . أما فى هذا الغرام الجديد ، فقد كانت المسألة بخلاف ذلك .. كانت عين الأم الغيورة سريعة الملاحظة ، فأدركت التغيير الذى طرأ على الابن . شهدت تبادل اللحظات بين الحبيبين ، وأدركت ان سلعتها قد كسدت . وفى الحال هاجت أحاسيسها فى عنف ارتعدت له فرائصها ، وشاع الألم فى صدرها ، وجف اللعاب فى فمها ، وشعرت باختناق كاد يمنعها عن التنفس ، وهتف هاتف فى داخلها يقول لها : « لقد أفلت من يدك .. لقد انتزعته الفتاة منك ، سيكون نصيبك الوحدة . لم يعد لك فى الحياة شيء »

وهكذا اشتعلت نار الغيرة فى صدر السيدة «ل» حتى أعمتها عن الصواب ، كما كادت تعمى عينها حقيقة . وأخذت منذ ذلك الحين تضمر الكراهية للفتاة التى أحبها ابنها ، واشتدت رغبتها فى الانتقام منها ، سواء كان بالحاق الأذى أو القضاء على حياتها كلية ، بالرغم مما كانت تظهره لها الفتاة من احترام وأدب وكياسة..

هذه حالة غيرة ناضجة أوشكت أن تلد مأساة . وهى منشأ ثلاثة أرباع المتاعب التى يلاقيها الأزواج من

الحموات . فقد تتاح الفرص للابن أن ينال حقه من الاستقلال فى الرأى والحياة ، ويتزوج من الفتاة التى يريد ، ولكنه يجد أمامه مشكلة أخرى ، هى مشكلة الأم ــ اذا كانت كالمريضة التي نحن بصددها ، أو تقرب منها . وتزداد المشكلة تعقيــداً اذا كانت الأم فى حالة مالية لا تمكنها من العيش مستقلة عن ابنها

والأم الغيورة المريضة ــ كالسيدة «ل» تكون عادة واسعة الحيلة، داهية، ماكرة، ماهرة فىالتأثير فىابنها ــ تأثيرا يفرق بينه وبين زوجته . وكثيرا ما تبلغ قسوتها نحو الابن والزوجة حدا لا سبيل الى احتماله .. تلجأ الى الـكذب ، وتفسير الوقائع تفسيرا أعوج ، وتخلق المشاكل اذا لم توجد ، وتمثل أدوارا قد تنتهى بأسوأ العواقب ، وقد تصاب الأم بسبب الغيرة بأمراض من شتى الأنواع ، فيجد الابن نفسه بين نارين .. البر بأمه أو الاخلاص لزوجته . ويغلب عليه الفشل فىمحاولته تكييف الأمور فى صالح الزوجة ، لأن الأم لا تكف عن اجتذابه نحوها بشتى الوسائل ، وهو بطبيعة الحال يجبن أمامها ويرضخ لها ، لأنه نشأ هكذا شديد التعلق بها والاعتماد عليها وعدم اتخاذ أى قرار بغير رضاها . والأم التى تحب ابنها منذ صغره حبا أقرب الى الملكية منه الى الأمومة ، وتظل كذلك بعد بلوغه سن الرشد ، فتمنعه منمعاشرة أصدقائه وأقرانهحتىتحتكره لذاتها، وتحرم عليه اللعب مع من فى سنه تجنبا لما فى الألعاب من خشونة الرجال .. مثــل هــذه الأم تضعف الابن وتسلب منه أسمى صفات الرجولة

ونسبة كبيرة من حالات الطـلاق تكون وراءها أم

كالسيدة «ل» . ومما يؤسف له ان الزوجة فى هذه الحالة ، اذا كان لها ولد ، قد تكرر الدور الذى قامت به حماتها ، فتنشئه تنشئة لا تختلف عما نشأ عليه زوجها ، وتفعل ذلك بغير أن تتعمد محاكاة حماتها . ومثل هذه الحالة التى وصفت كثيرة الحوادث واليها يرجع الكثير من حوادث الطلاق ، والشقاء ، وخيبة الأمل ، واصابة الأطفال بالعصاب

طلب النجدة ...

هذه قصة السيدة «ل» التى جاءت لاستشارتى ، تطلب النجدة من ألم الوحدة والسآمة والمرارة التى تحملها بين جوارحها ، منذ زواج ابنها وحرمانها من عشرته . لم تجد فى الحياة ما يطيب خاطرها بعد أن أصبح ابنها لغيرها . ولم تعد تعنى بزيارة المتاحف ، أو الاصغاء الى الموسيقى ، أوالسفر أوالمساهمة فى ألعاب رياضية . ولم تعد تهتم بالمجتمعات والحفلات ، طالما أصبح ابنها لايرافقها اليها . وكان لايخلو ذهنها دقيقة واحدة من الحقد عليه وعلى الفتاة التى اتخذها زوجة. واستولت على أفكارها الغيرة والأسف الشديد على ما وصلت اليه حالتها

وكانت النتيجة المحتومة أن تألم جسمها مع عقلها .. فقد فقدت شهيتها ونقص وزنها ، فاذا أكلت أصيبت بسوء هضم . أما الأرق فاستنزف جهدها .. كانت لاتأوى الى فراشها قبل الساعة الثانية صباحا أوالأولى أحيانا ، ثم لا يجد النوم الى جفنيها سبيلا قبل مطلع الفجر ، فتظل قلقة ، تعيسة ، دائمة التفكير فى متاعبها مرهفة الحس ، سريعة الغضب

وكانت زوجة الابن لا تنطق بكلمة ، الا وتعدها الام اهانة واحتقارا لها ، ثم تبالغ فى تضخيمها حتى يختل تفكيرها اختلالا يوشك أن يكون جنونا

وبعد مواجهتها بسيل من الأسئلة قصت على التاريخ الذى فصلته فى الفصل السابق ، وقد أبت فى بادىء الأمر أن تصدق ان مصدر الأعراض التى تشكو منها عقلى وان سببها الغيرة ، وان الغيرة وليدة التعب والخوف . ولما واظبت على تعاطى الدواء يوميا ، خفت حدة الحساسية فى الخلايا العصبية ، وزال عنها الأرق والتوتر ، واخذت تنظم حياتها النفسية تدريجا. وليس من السهل على مريضة مثلها فى السادسة والأربعين من عمرها ، أن تنسى دروس الحب الخاطئة التى تعلمتها اثناء السنوات التى قضتها مع ابنها ، وأن تتعلم من جديد فن الحب الصحيح السليم ، ومع ذلك ليس الأمر فى حكم المستحيل ، وليس معنى هذا ان العلاج قد حول كراهيتها لزوجة ابنها الى حب . كل ما هنالك ان عقلها قد استراح ، فأخذت تكون لنفسها علاقات جديدة وتشغل ذهنها ووقتها بنواح أخرى من نواحي النشاط . واخذت لهب الغيرة تنطفىء شيئا فشيئا الى أن أصبحت تواجه الأمر الواقع وتقبل الفتاة على علاتها — كزوجة الابن — بل بدأت فعلا تنظر اليها نظرة احترام

وحسب هذه النتيجة أن تكون انتصارا على المرض

* * *

وقد استمعت من مرضاى الى قصص كثيرة من هذا النوع. وكان بين هؤلاء أبناء ، فضلا عن الأمهات.. يأتي الابن عادة لاستشارتى فى مثل الحالة السالفة ، لأنه

يواجه مشكلة خطيرة لايعرف لحلها سبيلا.. فحبه لزوجته يوجهه شرقا ، وحبه لأمه يوجهه غربا ، وهو حائر بين هذا وذاك ، لايعرف للسلام الفعلى معنى ، ولايذوق للراحة طعما . وسرعان ما تسبب هذه الاضطرابات النفسية أعراضا بدنية ، فيشكو من قرح معدية تارة ومن زكام أو سوء هضم تارة أخرى .. أعصابه متوترة ، شديدة الانزعاج ، متعبة ، فتترك أثرا سيئا عند رؤسائه فى العمل . ولا يخفى عليه انه لايقوم بعمله على الوجه الصحيح . وفضلا عن هذا كله ، فان ضميره يؤنبه لشعوره بالاثم واعتقاده ان تخليه عن أمه اكراما لزوجته ، نكران للجميل ، وتجاهل لكل ما بذلته أمه فى سبيل تربيته

وعلاج هذا المريض وأمثاله لا يختلف عن سواه .. عليه أن يفهم ان الأعراض البدنية صدى لاضطراباته العقلية، وان منشأها استنزاف الطاقة العصبية. فلابد من ازالة هذا التعب الذى استولى على أعصابه بالدواء. وبذلك تزول الأعراض البدنية . وفى الوقت عينه ينبغى تنظيم حياته العقلية ، حتى يتعلم كيف يحب أمه ، ولكن ليس على حساب زوجته ، وأن يتعلم كيف يكون مستقلا فى حياته ، غير معتمد على أمه فيما يبت فيه من قرارات ، وان هذا الاستقلال لايتعارض مع حبه واحترامه لأمه

وكثيرا ما تكون الزوجة هى آلتى تجىء لاستشارتى ، وتطلب مساعدتى فى حل هذا المشكل والتوفيق بينها وبين الأم والزوج. وفى مثل هذه الحالة كنت أصارح الزوجة المسكينة انها لن تستطيع وحدها الوصول الى حل مرض، اذ لابد من علاج كل من الزوج والأم علاجا طبيا ، وكل ما فى وسعى أن أقوله لها فوق ذلك ، انهما مريضان

بنات فى خدمة الأمهات ...

ليس الأبناء وحدهم هم الذين نمتص الأمهات دماءهم .. فالكثيرات منهن لا أبناء لهن ، ولكن لهن بنات ، هناك عدد من النساء اللاتى بلغن سن الهرم أو الشيخوخة يحتفظن ببناتهن للعناية بهن ، والسهر ليلا ونهارا على خدمتهن . هؤلاء الأمهات بطبيعتهن أنانيات ، شديدات الغيرة من حياة الغير وسعادتهم ، لاسيما الأصغر منهن سنا . كل همهن أن يكن بطلات فى مرسح الحياة ، فى الاسرة أو البيئة التى يعشن فيها .. لماذا ؟ قد يكون الباعث الخوف من أن يهملن ويتجاهلهن الغير

والمراة العجوز التى يستولى عليها هذا اللون من الخوف ، تخلق من نفسها مشكلا للأسرة عسير الحل .. فتكشر عن ناب الغضب ، وتجعل حياة ذويها لا تطاق ، اذا ما أعار أحدهم ابنتها التفاتة ، وخصها بنصيب من العناية اكبر من نصيبها . أما ابنتها فتلتزم الصمت فى هذه الحالة ، وتظل وراء الستار ، لعلمها ان أقل حركة منها ، تثير أعصاب الأم ، وتمثل دورا عنيفا من الأدوار التى أصبحت أخصائية فيها

وليس مايهمنا فىهذا الفصل الأم ، بل الابنة المسكينة وقد ضحت شبابها فى سبيل خدمة الأم التى امتصت دمها ، فعلا وجهها الاصفرار وقتلها الخجل ، وأصبحت عاجزة عن القيام بعملها ، وضعفت شخصيتها .. تقضى حياتها مجهدة متوترة ، تحارب عاطفتين وتعيش بين نارين : حبها الطبيعى لأمها ، واستيائها من معاملة أمها لها ، كانت تقول لنفسها : « اذا كنت حقا أمينة لدينى مطيعة لضميرى ، كان لزاما على أن أتغاضى عما تسببه

لى أمى من متاعب وآلام ، والا كنت خائنـــة ، ناكرة للجميل ، محبة لذاتى ، بعيدة عن النبل والشمم » . ويترتب على هذا اصابتها بالعصاب الذى يضعف طاقتها، ويسبب لها الأعراض البدنية التى تتطلب الدواء والعلاج النفسانى

وكثيرا ما تطول هذه المآسى سنوات وتمتد أعواما ، بفضل تلك العجوز التى اشتهرت بقوة الشكيمة وكامل الصحة ، فقد آلت على نفسها أن تقوم ابنتها على خدمتها والسهر على صحتها بلا توان . ووطدت العزم على أن تعيش الى التسعين أوأكثر، فى الوقت الذى امتصت فيه دماء ابنتها ، فذوى عودها ، ودب فيها الكبر قبل الأوان. وعندما يدنو الأجل وتموت الأم فى النهاية ، تكون العلل البدنية قد أنهكت قوى البنت ، وتركتها مريضة البقية الباقية من حياتها ، اللهم الا اذا أتاحت لها الفرص العلاج

الفصل الثامن :

هل تخاف الحياة؟

ان المقياس الصحيح لصحتك العقلية شعورك .. فمتى شعرت بالسرور يملأ جوانحك والعافية تتغلغل فى جسمك ، كان هذا دليلا على ان طاقتك العصبية بلغت الرقم ١٠٠ – انظر الجدول – وانك متفائل واثق من نفسك . تنتظر الغد ، والأسبوع القادم ، والسنة كلها بثغر باسم وبفارغ الصبر. ترسم خطط المستقبل ، فلا يتطرق الى ذهنك الشك فى نجاحها . وتنطلق أفكارك مندفعة كالسهام بعيدة عن نفسك ، لأن العالم كله لك ؛ الحياة فى نظرك كلها لذات ومفاجآت ، مليئة بالحوادث والمغامرات ، تتوقع الخير فتجده ، وتنتظر الساعة التى يتاح لك فيها التعرف الى فوج جديد من الناس ، ومتى دنت ، تهيأت للقيام بها فرحا، توقعا منك انك ستحبهم ، ومن انهم سيحبونك ، لا تعرف اليأس ، فاذا أخطأت مرة أو فشلت ، أسفت الى حين وأحرجت . ولكن شعور الأسف لايلبث أن يزول بعد ساعة أو يوم . وفى هذه الحالة لا تلازمك الأفكار التى تتصل بهذا الشعور، ولا تهبط الى أغوار العقل الباطن.. تهضم خبراتك العقلية اليومية ، كما تهضم طعامك اليومى وشرابك ..

هذه هى الصحة العقلية .. وهذا هو مستوى الحياة الذى نسعى اليه جميعا ، ويجب علينا بلوغه

والدليل الأول على هبوط طاقتك دون المستوى السليم ، الذى لايمكن استعادته بالنوم الكافى وراحة آخرالأسبوع ، هو انك تاخذ فى تركيزفكرك فى ذاتك ، وتصبح راعيا لما يسرى فى جسمك من أحاسيس . انك قلق ، سريع التاثر، ولا تعرف لهذا سببا . تهتاج لاوهى الأسباب ، فالضوضاء التىكنت بالأمس لاتأبه لها وقلما كنت تسمعها ، تصبح مصدرا لتنفيص حياتك ، ولايمضى زمن طويل حتى تصبح لا تطيق حركات من حولك وسكناتهم : الوالد والوالدة والزوجة أوالزوج والأطفال، فى حين ان هذه مجرد عاداتهم الشخصية التىكانت قبل ذلك لا تسبب لك أدنى مضايقة. ولايقف شعورك هذا عند حد بيتك ، بل يتبعك الى محل عملك .. فاذا ما أراد رئيسك أن يملى عليك رسالة ، وأخذ يسعل أو « يسلك زوره » وتكرر ذلك منه ، ضقت صدرا به ، وأحسست برغبتك فى ضربه أوقذفه بالأوراق التى فى يدك

ثم تساورك الهموم ، بالرغم من علمك ان ليس ثمة مايدعو لذلك . ويتسرب خيط من الشك كالثعبان السام الى ذهنك ، ويهمس فى اذنيك فحيحا ينذرك بسوء المصير .. فيخيل اليك ان كارثة توشك أن تدنو منك ، أو ان حربا عالمية على الأبواب ، وان أثمان الحاجيات وأجور المنازل سترتفع ، وضرائب جديدة ستفرض على الأهلين

ولما كانت هذه المخاوف تواصل انشاب أظفارها فى جسمك ولا تخف وطأتها ، ولما كان شعورك بهذا التغيير الذى حدث فى حالتك الصحية يفارقك ، فانك توقن ان الأفكار المزعجة التى تساورك حقيقة لا أوهام ، واذا

ما تصفحت جريدة ، تقع عيناك على العناوين المزعجة دون سواها ، لأنها تتفق وما يجيش فى خاطرك ، مثال ذلك « الخطر الشيوعى يزداد دنوا » ، « الأسهم والسندات فى نزول » ، « تخفيف الضرائب أمر بعيد الاحتمال »

وتدهش عند قراءتك الجرائد يوميا للعدد الكبير من الرجال والنساء من أندادك الذين يموتون ، وتحس بعد الفائك نظرة على الوفيات بشعور غريب غامض ينبئك بأن صحتك فى تدهور ، وان هناك ما يحمل على الاعتقاد بأن مرضا بدأ يصيب قلبك ، أو ان الكلى أخذت تضعف ، أو ان داء السرطان اخذ يغزو جسمك

وهنا يتركز تفكيرك فى نفسك .. وكلما ارتفعت درجة التعب فى جسمك وأعصابك ، قل اهتمامك بكل ما هو خارج عن هذا النطاق الضيق : نطاق نفسك ، وما يتعلق بها . ولا تعود تفكر فى المستقبل أوترسم الخطط ، كما كنت تفعل من قبل ، لأنك فقدت الكثير من الثقة فى قدرتك على العمل .. ويهتف فى أذنك هاتف قائلا : « لقد قضى على مستقبلك » . وسرعان ما تجد مشقة عظيمة فى ارتداء ملابسك للخروج مساء تلبية لدعوة ، أو قضاء لسهرة . ولا تشعر بالارتياح الذى تشعر به فى بيتك ، اذا وجدت فى بيت جارك أو صديقك .. ومتى فرغت من عملك هرولت مسرعا الى منزلك ، حيث تنكمش فى حجرتك كالحيوان المريض فى حظيرته

والواقع انك مريض حقا ، وان كنت لا تعرف ذلك .. ان كل ما تعرفه ان الدنيا ليست بخير ، وانك انت كذلك

ولضعف الثقة فى نفسك تأخذ فى التفكير فى الماضى ، ويختفى كل ما صادفته فى حياتك من نجاح . وينتج

عن هذا طبعا احجامك عن منافسة الغير ، أو الاقدام على مشروع جديد

على هامش الحياة ..

فى العالم الذى نعيش فيه مئات الألوف من الناس ــ رجالا ونساء ــ يعيشون على هامش الحياة وفى ظلالها. أولئك هم الذين يقضون جل حياتهم فى المجال الذى سميناه «النورستانيا» . ان مايخافون منه هو الحياة .. الحياة بعينها . انها فى نظرهم عبء لايطاق .. مطالبها كثيرة ومسئولياتها ثقيلة . والعلاقة مع النـــاس طريق وعر محفوف بالأشواك

ومن اعراض « النورستانيا » ان المصابين بها يجدون صعوبة كبيرة فى تكوين علاقات حسنة مع الغير .. فلا يستطيعون أن يكونوا على وفاق مع أزواجهم ولا مع أولادهم ، ولا أن يعيشوا فى وئام مع جيرانهم وزملائهم فى العمل . ولايستطيعون أن يصونوا السنتهم عن العيب فى سواهم ، أو أفكارهم عن التحيز والتعصب لأغراضهم الشخصية ، وهم على الدوام مرهفو الحس ، يتأثرون بكل كلمة توجه اليهم فيحملونها على محمل سيىء ، ويعتقدون فى الخرافات والخزعبلات . فاذا وقع لأحدهم حادث لا يسره ، عزاه الى مرآة كسرت أمامه ، أو أن أحدا ترك قبعته على فراشه ، أو انه أنجز عملا معينا يوم جمعة . وما تعلقهم بالأباطيل سوى تبرير لأخطـــاء يرتكبونها .. فلا غرابة اذا لجأوا لقراءة الكف والتنجيم الخ ..

ان أحسن وصف لأولئك الذين يعيشون على هامش الحياة ، ما يقولونه هم عن أنفسهم . ومن عادتى أن

أطلب الى بعض مرضاى ، بعد ترددهم على العيادة ، أن يكتبوا وصفا لشعورهم ، وهذا ما كتبه شاب :

« لقد مضى على فى العلاج شهر كامل ، ولكنى لا أزال مضطرب الدهن ، وكأننى اسلك طريقا يكتنفه الضباب . واكاد لا أستطيع رفع عينى لثقل الجفون . ومتى نمت تكاثرت على الأحلام المخيفة ، فاذا صحوت وجدت نفسى خائر القوى . اننى لا أنتظر منك معجزة يادكتور . قد يكون علاجك عين الصواب ، ولكن حالتى تزداد سوءا . التعب يضنينى ، والضجر من الحياة يلازمنى ، ولست أدرى أى طريق أسلك . لقد سمعت الكثير من الأطباء العديدين الذين استشرتهم ، فلم أعد أفرق بين ما أصدق وما لا أصدق ... قد يكون دوائى صفعة قوية على رأسى أثوب بها الى رشدى .. لا أجد لذة فى شىء أكثر من بضع دقائق .. فهل من وسيلة لانتزاع أفكارى من ذهنى حتى لا تتركز فى نفسى ؟ »

وقد طمأنت هذا البائس ، مؤكدا له انه فى طريق الشفاء وانه سينتهى من العلاج بعد شهر واحد . وقد حدث فعلا ، وهذا ما كتبه بعد اتمام العلاج :

« كنت لا أصدق يادكتور اننى سأنتشل من تلك الهوة .. هأنا الآن قوى ، سعيد ، أجد فى الحياة لذة ومتعة لم يكن لى عهد بهما من قبل . لقد زال عنى الخوف من تلك الأحاسيس المزعجة التى كانت تنقض على فجأة ، فتسحقنى سحقا »

* * *

وهذا رجل فى متوسط العمر ، طالت شكواه من العصاب ، يصف حالته قائلا :

«خيل الي قبل مجيئي الى هذه العيادة انني في طريقي الى الجنون .. كنت أخاف ان أموت ، كما كنت أخاف أن أعيش ، كنت لا أتحمس لشيء ولا أجد لذة في شيء . كنت أشعر انني فأر في مصيدة »

وهذا ضابط في الجيش يصور لنا ماعاناه من آلام :

« مضت على عدة سنوات ، كنت أؤكد فيها لنفسي انني دون سائر الناس في حالتي العقليه . وكنت أفكر في الالتجاء الى أحد الاخصائيين لفحصي بواسطة اختبار الذكاء . كنت اخشي أن أقدم على عمل جديد أو مخالف لما اعتدت عليه . وقد انقطعت عن الدراسة في خلال السنة الثانية الثانوية ، بسبب كثرة الغياب واضطراري الى الاعتكاف في المنزل أياما من حين الى حين ، وكنت أشعر بارتياح طالما كنت في البيت ، فاذا استأنفت الذهاب للمدرسة عاودني التعب والمرض من جديد . وكنت أشعر انني مخطيء لعدم اتمام دراستي ، وهذا ما حدا بي الى الانزواء واعتزال الناس . وكنت أتصور ان جميع الناس ضدي ، ولذا كنت لا أثق في أحد »

كان هذا الشاب في الثانية والعشرين من عمره ، حسن الطلعة . يبلغ طوله ستة أقدام . غير ان صوته الخافت كان يحمل السامع على الظن انه طفل في السادسة . ومددت يدي اليه فتناولها برعشة وخوف . ولم يستطع أن يفتح عينيه أو يقابلني وجها لوجه . فجلس منكمشا في كرسيه ، منخفض الرأس ، مسبل العينين . وقد تسبب عن عزلته وبعده عن الناس زمنا طويلا ، انه استسلم لدنيا الأحلام ، واسترسل في الخيال ، تعويضا عما صادفه في الحياة من فشل وخيبة أمل ...

لقد كان هـذا الشاب عندما جاء لزيارتى قد قطع شوطا فى طريقه الى جنون المراهقة أو الشيزوفرينا ، وقد قال لى عندما سألته عما يشكو منه :

« لقد أصبحت فى عداد أولئك الذين يقال عنهم انهم على الرف . أرى الناس فى حياتهم اليومية يروحون ويجيئون فى حالة طبيعية سعيدة سهلة ، فيدهشنى كيف يتاح لهم ذلك ، فى حين انى لست أدرى كيف أبدأ ، وأين »

« منذ ١٥ عاما كنت أداعب كلب صديق لى ، فعضنى فى ساقى . ولم يكن هذا أمرا ذا بال فى ذلك الحين ، فقد كنت مولعا بالكلاب منذ صغرى ، وكان لدينا اثنان . غير ان أصدقائى أخذوا يهولون هذا الحادث . ولعل ذلك كان اشباعا لرغباتهم لا لارضائى . فذهبت الى صيدلية وأردت أن أشترى مطهرا ، أضعه فوق التسلخات السطحية فى ساقى . فأبى الصيدلى ان يبيعنى شيئا ، وقال انه لايريد أن يتحمل مسئولية ونصح لى أن أستشير طبيبا . ولكنى لم أفعل ذلك فى تلك الساعة المتأخرة من الليل . وبعد أن أويت الى فراشى بدأت أحس بالألم ، فأخذت أفكر فى نتائجه ، وفى اليوم التالى تبين لى ان طبيب العائلة متغيب ، فزرت آخر لا أعرفه . وبعد علاجه اياى طلب الى أن أزوره بعد أيام قليلة ، حتى يراقب سير الجرح »

« وهنا ساورنى القلق وخشيت أن أصاب بداء الكلب . وقد ذكرت ذلك الطبيب حينما زرته بعد ذلك فقال لى ان اصابتى بداء الكلب بعيدة الاحتمال وان قلقى دليل اصابتى بالعصاب . فما معنى هذا ؟ اننى لم أفهم هذا التعبير ، ولكنه أزعجنى على كل حال . فذهبت توا الى المكتبة العمومية واستعرت بعض الكتب التى تبحث فى

طب الأمراض العقلية . وكنت كلما زدت قراءة زدت اكتشافا لأعراض مرضية فى »

« وكان ينتظر أن تكفى كل هذه الأعراض الشاذة التى اكتشفتها فى نفسى ، لانتزاع فكرة داء الكلب من ذهنى ، ولكن شيئا من هذا لم يحدث . فقد أصبحت أخاف كل كلب تقع عليه عينى ، حتى الكلاب التى اعتدت رؤيتها طول حياتى فى بيتنا . وكنت لا أجرؤ على مس كلب بيدى ، ولو أعطيت فى مقابل ذلك مالا وفيرا . وكان مجرد المشى فى الشارع ترتعد له فرائصى ، خشية أن الاقى كلبا فى طريقى ، ولو كان سيده ماسكا بزمامه . فاذا فعلت ولمحت كلبا ، سارعت الى الجانب الآخر من الطريق أو هرعت الى منحن بعيدا عنه .. وهذا حالى منذ ١٥ عاما حتى هذه الساعة »

« لقد كنت على الدوام أشعر بعدم الطمأنينة ، وبأننى غير كفء لما أؤدبه من أعمال ، ودون الآخرين فى كل شىء . واذا ماحاولت ذكر الأشياء التى كنت أخاف منها منذ أن كنت فى الثامنة عشرة من عمرى ، فاننى أضع فى مقدمتها الخوف من لعب «البلى» وسائر الألعاب التى كانت أمى لاتوافق عليها، الخوف من اثارة غضبها فى الواقع ، الخوف من التدخين للسبب عينه ، الخوف من وجودى بمفردى ليلا، الخوف من أن أكون خامل الذكر، الخوف من خلع ملابسى أمام غيرى من الصبيان والذكور عموما ، وقد كنت أخشى ان يهزأوا بى، نظرا لبدانتى ، الخوف من ان أكون غير حسن المنظر، الخوف من افتقارى الى المال ، فقد كانت أسرتى موسرة يوما ما ، ولكنها أقاست فى خلال الضائقة المالية . وقد علقت بذاكرتى المدة التى كانت أختى تشتغل فيها فوق طاقتها حتى تسدد الديون التى

كان بيتنا مرهونا لأجلها . وكنت أخاف الا يتوافر لدى المال والثياب،كغيرى من أصدقائى . وكنت أشعر بجرح كبريائى لأن زملائى كانوا فى مدارس داخلية ، فى حين انأمىكانت لاتمكنها ماليتها من ارسالىالى تلك المدارس. وأذكر انىكنت أرجو أمىاحيانا أن تعطينى نقودا لأتفقها فى دعوة احدى صديقاتى للخروج معا . فاذا لم تجب طلبى ، كنت أغضب وأتخذ الغضب مبررا لسرقة المبلغ من أختى أو أمى . وكنت أخاف أن يكشف أمرى وأنا أدخن أو أشرب خمرا . وكنت أخاف أن أعود متأخرا الى البيت ليلا، لئلا أجد أمى فى انتظارى.. وفىالمدرسة كنت أخاف الرياضيات وأخشى أن أغدو غبيا أمام التلاميذ »

وبعد أن فحصت هذا المريض فحصا دقيقا ، واطلعت على نتيجة الفحص الكيميائى والأشعة ، وانواع العلاج العديدة التى عولج بها من قبل ، استقر رأيى على التشخيص ، وقبل شروعى فى العلاج طلبت الى هذا الضابط البحرى المسكين ، أن يقص على سيرة حياته تفصيلا فى بحر السنوات العشر الماضية ، فى بلدته الصغيرة التى قضى فيها طفولته . قال :

« لما كنت أصغر اخوتى الخمسة ، وكنت حريصا على الاحتفاظ بالمستوى الذىكانت تتوقعه منه أمى، واخواتى الثلاث وأخى ، فقد كنت دواما معنيا بأن أكون عند حسنظنهم بى. وقد توفى ابى فجأة وأنا فى سن الطفولة. وكانت أمى بعد وفاته لا تفتأ تذكرنى بما كان عليه أبى من قوة الخلق ، وكم كان يؤسفه الا يرانى على غير ما يريد ، فيما لو كان حيا . لذلك كنت منذ صغرى أقدم رجلا وأؤخر أخرى قبل الاقدام على عمل ، حتى

اضمن نجاحي فيه . وكانت نتيجة امعاني في الحذر ، انني كنت لا أخطو خطوة أتوجس منها الفشل ، أو قبل أن أوقن من نجاحي فيها

« وفي السنة التي توفي فيهـا والدي ـ وكنت قد بلغت الثامنة ـ أصبت بمرض في أنفي ، فكانت تدمى اذا لمستها ، وكنت عرضـة للزكام والتهاب الجيـوب الأنفية . وفي تلك السنة أصبت أنا ووالدتي بالدفتريا ، فزاد ألم الجيوب عندي شدة

« وكانت علاقاتي بزملائي حسنة ، وكانت حياتنـا البيتية فوق المعدل . وكانت أسر زملائي كذلك حسنة. ولعل أمي كانت الوحيدة في شدة معاملتها نوعا ما . وكان التوفيق بين ارضـائها ، مع الاحتفـاظ بحسن صداقتي مع زملائي ، يستنفد مني جهدا متواصلا . مثال ذلك انها كانت تعترض على لعبي «البلي» بدعوى انه ضرب من المقامرة ، لايتفق وتقاليـد البيئـة التي يعيشون فيها . وقد قبض على أخي مرة وأنا متلبس بتهمة التدخين وهددني بشكواي لأمي . وكانت أمي تستاء لرؤيتي مع أحد ممن اعتادوا التدخين ، وكانت تجافي أصدقائي الذين يجيئون لزيارة شقيقاتي وتغلظ لهم القول . ونتج عن ذلك على ما أعتقد ، ان لم تتزوج منهن سوى واحدة

« أما حيـاتي المدرسـية فكانت على ما يرام ، ولم تعترضني صعوبة فيها سوى فيما يتعلق بالرياضيات ، ويعزى ذلك الى معلمة الحساب عند أول عهدي بهذه المادة . فقد كان صبرها ينفد بسرعة ، وكانت تأبى أن تمهلني ، ونتج عن ذلك انني كنت أخشاها . وقد اختمر في ذهني انني لا أصلح لدروس الرياضة . وبقيت

هذه الفكرة معي طول حياتي الدراسية بما فى ذلك الحياة الجامعية . وكان نصيبى فيها على الدوام الفشل. ولما تقدمت لدخول المدرسة الحربية فى أنابوليس ، كانت الرياضة سبب عدم قبولى

« وخلال دراستى الثانوية أصبت فى حادثين .. قفزت فى حمام السباحة فى مكان قليل العمق فأغمى على غير اننى أصبت نجاحا باهرا فى السباحة والقفز وفزت بكأس الجدارة فى المخيمات الصيفية مرات

« والتحقت فى السابعة عشرة من عمرى بكلية باحدى الجامعات . وتجنبت الرياضيات ، ودرست بدلا منها علم طبقات الأرض . وكانت درجاتى متوسطة أو حول المتوسط . ولكنى كنت أشعر بالتعب ، وكنت أصاب بالزكام خمس مرات أو ست كل شتاء ، وألزم الفراش أسبوعا بسبب الحمى . وازداد الألم بسبب الجيوب الأنفية رغم العلاج المتواصل . وكنت لا أستيقظ تماما قبل الساعة الحادية عشرة صباحا . وقد أجريت لى عملية فى الأنف ، بغير جدوى. وكان يصعب على التنفس ليلا الا باستعمال دواء لفتح المسالك الأنفية والشعب الرئوية

« وقد كنت خلال الدراسة الجامعية ذا حظوة عند زملائى الطلبة ، لاسيما الطالبات ، اذ كنت أكثر من الخروج معهن . وكنت أشرب الخمر فى المجتمعات فى العطلة الأسبوعية ، طالما كان ذلك لايتسرب خبره الى أمى . وحدث فى ذلك الحين أن شقيقى الطيار الذى كنت أعبده استشهد فى حادث فحزنت عليه كثيرا . وقدكنت أرغب فى دخول فرقة الطيران فى الجيش ، ولكن وفاة أخي ثبطت همتي . وشعرت فى ذلك الحين انني مسئول

عن موته لانني كنت قد شجعته على الالتحاق بالقوات الجوية

« وفى سنة ١٩٣٥ أراد أفراد أسرتى الحاقى بكلية الحقوق، فنزلت على رغبتهم بالرغم من عدم ميلى لدراسة القانون . ولما يكد يبدأ فصل الشتاء حتى توالت على اصابات الزكام ، فكنت أخشى أن أفشل فى دراستى ، لاسيما بعد أن أصبحت الرجل الوحيد فى العائلة. ومهما يكن من شيء فقد فزت بنيل درجتى فى النهاية. وفى ذلك الوقت أحببت فتاة وأحبتنى ، ولكن أهلى لم يوافقوا على زواجى منها ، غير ان صلتى بها لم تنقطع ، بل دامت خمس سنوات الى أن التحقت بالبحرية . ولم أجد فى نفسي ما يشجعنى على الزواج أو أن أكون مسئولا عن امرأة ، لسوء حالتى الصحية ، فافترقنا بعد أن نصحت لها أن تنسانى . وفعلا تزوجت من سواى . ومنذ ذلك الحين كانت لا تعاودنى رغبة فى الخروج مع فتاة ، اللهم الا مرة أو مرتين ضربت فيهما موعدا ...

« بعد تخرجى فى كلية الحقوق التحقت أولا بوظيفة فى شركة التليفون المحلية ، ثم بعد ذلك فى أحد البنوك ، وكنت أمقت وظيفتى الأخيرة ففصلت منها لعدم خبرتى بالعمل . والتحقت بعمل آخر لم أستمر فيه سوى أسبوع بسبب المرض وحنينى الى أهلى . وبعد قليل اشتغلت وكيلا لاحدى شركات التأمين ، وظللت فيها سنة ونصف سنة بغير أن أكتسب دولارا واحدا . وكنت أعلم منذ البداية ان نصيبى فيها سيكون الفشل، ولكنى احتفظت بالعمل فيها لعدم وجود سواها

« وبعد عامين لاحظت اننى أخذت فى ادمان الخمر مساء كل سبت ، وكانت آثارها تظل معى طيلة أيام

الأسبوع التالى ، وكنت فى ذلك الحين على اتصال بالفتاة التى ذكرت . وفى سنة ١٩٤٠ أدركت ان أمريكا لابد أن تساهم فى الحرب فرغبت فى التطوع فى الخدمة العسكرية ، هربا من عملى وأسرتى والفتاة التى لم أكن أصلح للزواج منها . وكان مما زادنى رغبة فى الابتعاد عن بيتى، التعب وشدة حاجتى للتغيير. وفى سنة ١٩٤١ رحلت الى مدينة نيويورك للتمرين . وهنا بدأت متاعبى تزداد عنفا . فقد كان العمل شاقا منهكا ، وكدت أفشل فشلا ذريعا ...

« وعند التحاقى بالخدمة ، أجريت لى عملية جراحية أخرى فى الأنف ، وأخرى لاستئصال المصران الأعور ، وخلع لى ضرسان ، واستؤصل ضلع ، وأجرى لى بذل السلسلة الفقرية أربع مرات . وكنت أشعر بشىء من التحسن أحيانا ، ولكنى كنت عصبى المزاج على الدوام ، أخشى المجهول وأجد صعوبة فى النوم . وألجأ الى تعاطى الكحول أحيانا ، ولكنى أحس بعده بتعب وشعور غامض وستولى على اليأس أحيانا فلا تهمنى الحياة ولا أعبأ بالموت . وقد مضى على زمن طويل وأنا عاجز تمام العجز عن تركيز فكرى فى شىء . فاذا صادفتنى مسألة تتطلب تفكيرا طويلا ، أرجأتها أو نسيتها كلية

« وليس فى وسعى أن أوضح شعورى نحو أفراد أسرتى ، اذ أكره أن أعزو اليهم سبب متاعبى . اننى أكن لهم أسمى عواطف الحب . غير اننى قبل التحاقى بالحربية كنت أكره الذهاب للبيت ، بل كنت أوثر البقاء فى الخارج أطول مدة ممكنة . كنت أغادره فى الساعة الثامنة صباحا وأعود الساعة الحادية عشرة مساء ، الا اذا كنت أعود أحيانا لتناول طعام العشاء ، فاذا عدت ،كنت أخرج توا

بعد ذلك . وكنت أستاء من مسلك والدتي مع أصدقائي، وموقفها ازاء التدخين وشرب الخمر، وتدخلها في حريتي. وكانت أمي واخواتي توجهن النقد المرير للغير مما جعلني في عقلي الباطن أحذو حذوهن، وأتوقع في الناس الكمال. وكانت الحياة في البيت بهذه الكيفية عسيرة الاحتمال.. فكان كل ما في وسعي عمله أن أغادره في كل فرصة ممكنة، لعدم شعوري بالارتياح فيه . ولست أدري اذا كان هذا نتيجة حالتي النفسية أم حالتي الصحية ... »

هذا سجل واضح لمريض أنهكه التعب ، بسبب ما لاقاه من الزكام المتكرر وآلام الجيوب الأنفية والاصابة بالدفتريا وشدة الحساسية التي زادت هذه الأعراض عنفا . هذا الى أن تربيته البالغة حد الدقة ، وامعان امه في التشديد عليه ، وخطة شقيقاته الانتقادية ـ كل هذه كانت بالغة الأثر في شعوره بالألم وتأنيب الضمير ، وتوقعه الكمال في نفسه وغيره . غير ان متاعبه الجسمية وأثرها في حياته النفسية ، التي أشعرته بالفشل والعجز عن معالجة مشاكل الحياة ، لا تعزى الى أمه أو اخواته .. ان منشأها استنزاف طاقته العصبية

ومما يبرهن على صحة هذا التشخيص ، ان المريض بعد علاج ثلاثة أشهر ، أخذ يشعر بتحسن ظاهر. فقد خفت وطأة حساسيته ، وزال عنه الأرق ، وانتظمت حياته النفسية . وبعد أن حضر لعيادتي بأربعة أشهر، مكنته صحته من الالتحاق بعمل في احدى الشركات في نيويورك وصادف فيه كل ما كان يرجوه من نجاح . وعاد الى الحياة الاجتماعية الطبيعية . وأخذ يستمتع بالحياة ويدرك انها جديرة بأن يحياها لأن شبح الخوف قد زال عنه . هذا هو الشاب الذي جلس في كرسيه

منكمشا مطأطيء الرأس ، مسبل العينين يوم أن جاء لزيارتى

لقد تعمدت التفصيل فى هــذه الحالة لأنها صــورة وافية لمئات الحالات التى يقع فيها الناس فريسة لتعب الاعصاب . ولو ان هــذا المريض قد عنى بعلاج نفسه منذ ١٥ سنه مضت لكان قد مضى تلك المدة الطويلة ناجحا سعيدا، بدلا مما لاقاه من الجهاد والشقاء وخيبة الآمال . وكانت البحرية الأمريكية قد وفرت ما أنفقت عليه من اموال بغير طائل . وكان المريض قد تجنب ويلات الخوف والآلام البدنية والعقلية . ولابد لى من أن أقرر هنا ان كافة العمليات الجراحية التى أجريت لهذا المسكين ــ فيما خلا عملية الأنف ــ كانت لا مبرر لها اطلاقا

وليسمح لى القارىء أن أوجه نظره الى السرعة التى استجاب بها المريض للعلاج ، بالنسبــة الى السنوات الطويلة التى قضاها فى أمراضه المختلفة . ولست أعنى بهذا ان أفاخر بطريقة العلاج ، ولكنى أريد أن أقول ان رغبة المريض فى الشفاء وسرعة استيعابه للظروف التى نشأ فيها المرض ، ومساهمته وتعاونه مع الطبيب ــ كلها كانت من أشد العوامل التى ساعدت على سرعة الشفاء. هذه ، مع الدواء الذى خفف من وطأة التعب فى جهــازه العصبى ، والعلاج النفسانى الذى نظم حياته العقلية ، انتزعت منه فكرة الغموض والخوف من المجهول والعودة به الى حياته الطبيعية

الفصل التاسع :

هل تخاف ميولك الجنسية؟

عندما نشر دكتور « الفرد كنزى » وزملاؤه مجلده الشهير « السلوك الجنسى » (١) ، كان صداه بمثابة قنبلة انفجرت ، فهزت الضمير الأمريكى هزا ، زعزع أركان الايمان بالأسس الخلقية التى عليها شيدت اسمى المبادىء وأنبلها . وقد تبع صدوره عشرات من الكتب والمقالات والتقارير ، نشرها أساتذة وكتاب تعليقا عليه، واسهابا فى الكلام عن المسائل الجنسية وأثرها فى الحياة الأمريكية الحديثة

ولا يسع من يقرأ هذا المجلد الضخم قراءة سطحية الا أن يصل الى نتيجة واحدة ، هى ان أكثرية الشعب الأمريكى شبق ، أو شهوانى فاسق ، أو داعر ، أو منحرف جنسيا

ولست أريد هنا أن أناقش الحالات التى ذكرها دكتور كنزى أو أن أطعن فى احصاءاته . ولكننى أريد أن أقرر

(١) المترجم ــ نشر هذا الكتاب كنزى واعونه من جامعة أندبانا بهبة من مؤسسة كبيرة ، فى مجلدين أحدهما عن الرجل الامريكى والاخر عن المرأة الامريكية ، بين الاول والثانى فترة قدرها ١٢ سنة . ولما ظهر المجلد الثانى فى أواخر سنة ١٩٥٣ ، بيع منه مليون نسخة فى الاسبوع الاول ، بالرغم من ان ثمنه ٣ جنيهات مصرية تقريبا .

أن الاختبار قد علمني بوصفي طبيبا ، الكثير عن المسائل الجنسية والدور الذى تمثله فى حياة الأغلبية الساحقة من المرضى . فهناك نسبة كبيرة من المرضى الذين يشكون من أوهام ووساوس تتعلق بهذه المسائل

وقد استرعى انظارى العدد الغفير من المرضى – رجالا ونساء – الذين كانوا ، ولايزالون ، يعترفون لى انهم يخافون من ميولهم الجنسيه وما يتعلق بها . واننى اعلم يقينا انني لست الوحيد بين اطباء الامراض العقليه ، الذين يجدون هؤلاء المرضى اغلبيه تكاد تكون ساحقه . ومن الحقائق التى لاتقبل الجدل ان أولئك الذين يجبنون امام رغبـــاتهم الجنسية ، ويستحيون ، ويترددون ويخافون ، أضعاف أولئك الذين اتصفوا بالجشع فى ارضاء شهواتهم ، ومن يوصفون بلقب «دون جوان» ، ومن اشـــتهروا باللواط من الرجـــال ، وبالسحاق من النساء ، ومن يتصلون جنسيا بالحيوانات ، على كثره هؤلاء وأولئك . ويذكر « ارنست جروفز » أستاذ علم الاجتماع فى جامعة كارولينا الشمالية ، فى كتابه «الزواج» سبعة عوامل هامة فى قيام المشاكل الزوجية من الناحية النفسية ، وقد وضع فى مقدمتها ، الاشمئزاز من المسائل الجنسية ، ومما ذكره فى هذا الشأن قوله : «الاشمئزاز بين النساء أكثر انتشارا منه بين الرجال ، ومع ذلك فالكثير من الرجال يشوبهم هذا العيب . ويعزى السبب فى كثير من الأحوال الى الكيفية التى عولجت بها المسألة الجنسية لأول مرة فى الحياة الزوجية» . ويلى الاشمئزاز بين الأسباب السبعة – كما تدل على ذلك دراسة دكتور جروفز – الخوف من الحمل ، والشعور بالاثم

ميول جنسية فى اجازة ...

متى كان الرجل منهك القوى العصبية ، وقد هبطت طاقته الى الدرجة التى يشعر فيها بالخوف والقلق ، والضجر بالحياة وعدم الارتياح ، وشـــدة الاهتمام بأحاسيسه نلا مندوحة من عجزه عن الاستمتاع بحياه جنسية راضية . والرجل الذى لايطمئن الى عمله ، أو يساوره الهم لمرض فى قلبه أو معدته ، سواء كان ذلك حقيقة أو وهما فد يكون شديد الولع بزوجته ، يحبها حبا جنونيا ، ولكنه مع ذلك يعجز عن رغبة الاتصال بها جنسيا ، أو بأية امراة سواها . التعب الذى يصيب الجهاز العصبى يقتل الميل الجنسى كما يقتل الصقيع الزهرة . فاذا تعمق هذا التعب فى نفس المصاب به ، تمكن منه الخوف من المسائل الجنسية ، كما يتمكن منه الخوف من الجراثيم أو الأماكن الضيقة أو غيرهما من انواع المخاوف المرضية

وبهذه المناسبة أشير على القارىء أن يرجع الى حالة الضابط التى أسهبنا فى سردها فى الفصل السالف ، ويقرأ ما قاله عن الفتاة التىأحبها والتىاضطر أن يعدل عن الزواج منها ، لأنه شعر « انه ليس كفؤا جسميا للزواج »

لم يكن هذا الشاب مصابا بشذوذ جنسي ، ولم يكن ضعيفا أو دون المتوسط فى قوته الجنسية . ولم تكن عنده « عقدة الأمومة » التى يقال انها تسبب اضطرابات جنسية . ان علته كانت التعب العصبى الذى ملأ ذهنه بالوساوس وفى مقدمتها انه ليس كفؤا من الناحية الجنسية للزواج.كان مفرما بفتاته ، ولكن تركيز أفكاره

فى نفسه جعلت غرامه معيبا مشوبا . وقد أدى به الخوف الى النظر الى الحياة بمنظار أسود ، ففقد كل أمل فى السعادة وبهجة العيش ، وخشى الزواج ومسئولياته

كذلك المريض الذى سردت قصته فى الفصل السادس ، قص علينا كيف انه كان لا يحاول أن يحدث فتاة الا ويشعر انه عصبى المزاج ، فيتصبب العرق من جبينه ، ويخفت صوته ، فلا يجد ما يقوله لها . وحينما كان فى خدمة الجيش ذكر لنا كيف انه كان يود لو أمكنه التعرف على فتاة كسائر زملائه ، ولكنه كان لايعرف السبيل الى ذلك ، أو كيف يجرؤ أن يخاطب من لا يعرف ، أو ماذا يقول لها اذا ما عرفها . ولما شرع فى قراءة كتب علم النفس رغبة منه فى تفهم حالته ، كان مما فكر فيه ان سبب خجله وفشله انه مصاب بشذوذ جنسى ، اذ لم يجد غير هذا التعليل ما يعزى اليه نفوره من الجنس اللطيف . ومما قاله بهذه المناسبة انه لام والدته على تنشئته تنشئة خاطئة ، ولام والده لأنه سمح لها بذلك

وعندماجاء لاستشارتى كان بين ما أراد الوقوف عليه منى ، أن أصارحه اذا كان به شذوذ جنسى . وكان يخشى هذا الداء بعد أن قرأ عنه فى كتب علم النفس ، وما ساوره من الشك فى أن يكون مصابا به . وقد أبنت له كيف انه سيشعر برجولته ويكف عن التفكير فى أمر هذا الشذوذ بمجرد ابلاله من المرض .. وقد بررت بوعدى فعلا

ومما لاريب فيه ان الجرأة فى العلاقات الجنسية ، تكتسب بالخبرة والمران . فامعان الشاب فى الخجل والحياء ينفر منه خطيبته وشريكته فى المستقبل . وفضلا عن ذلك يدفعها خجله الى زعزعة ثقتها بنفسها . فقد

يتطرق الى ذهنها ان افتقارها الى الجاذبية الجنسية هو سبب تمنعه وحرصه على عدم رفع الكلفة . وكم من فتاة رفضت يد شاب دمث الأخلاق ، شديد الذكاء ، كان يمكن أن تكون أسعد زوجة معه ، وآثرت عليه آخر لا مزية فيه سوى ما نقص سابقه من جرأة ! !

عدم التوافق بين الأزواج ...

من الأزواج الذين يخلصون لزوجاتهم ويتفانون فى حبهن من يساورهم الخوف كلما اتصلوا بهن اتصالا جنسيا ، وينتهى أمرهم بالاصابة بالعنة . كذلك من النساء من يساورهن الخوف للسبب عينه ، فيحرمن من الاستمتاع بالحياة الزوجية الكاملة

ان استنزاف الطاقة من الجهاز العصبى لايترك مجالا للميول الجنسية ، أو على حد تعبير أحد المرضى « متى تعبت الأعصاب ، رحلت الرغبة الجنسية فى اجازة »

وهذه قصة السيدة «م» التى جاءت تشكو من مرض طال أجله . حاولت أن ترجع بذاكرتها الى بدء هذا المرض ، فقالت انه ظهر عقب فترة توتر وقلق بسبب حادث وقع لابنها ، وتجنيد زوجها للخدمة العسكرية . وتسبب عن هذين الحادثين أن تراكمت عليها الأزمات المالية والوحدة والمرض ، فنقص وزنها وفقدت كل لذة فى الحياة . وهذه سيرتها ترويها بنفسها :

« كنت كلما غادرت البيت لقضاء حاجة انتابنى قلق شديد يضطرنى الى العودة . وكنت لا أطيق البقاء فى السينما أكثر من دقائق ، فأسارع فى الخروج فى الوقت الذى يعرض فيه أبدع فصول الرواية ، والفزع يرعبنى ، والمعدة تفوص بى الى حيث لا أدرى ، والذهن يخلو من

كل ماشهدته على الشاشة ، ويصبح صفحة بيضاء لا أثر فيها للماضي . وكنت بعد ذلك آوى توا الى فراشي أملا في تهدئة أعصابي . وكثيرا ما كانت تصحب هذه الأزمات ميوعة واغماء واسهال . وكان مجرد تفكيرى فى الخروج لشراء لوازمى من السوق ، يعيد الى هذه الأزمات . وأصبح مستحيلا أن أقف فى حانوت تاجر ، انتظارا لدورى ، فاتفقت مع كل من القصاب والبدال أن يقضى حاجتى قبل غيرى نظرا لحالتى الخاصة . ومع كل هذا كان لايفارقنى الخوف والاضطراب فى خلال هذه الدقائق لتغيبى عن البيت وشدة الشعور الذى يدفعنى لسرعة العودة . وقد اضطررت أخيرا أن ألجأ لكل حيلة ممكنة ، لأحمل الآخرين على شراء حاجاتى لى ، تهربا من الخروج

« وكنت شديدة القلق على زوجى .. لقد مضى على زواجنا ١١ سنة ، وكانت كل الظروف تهيىء الطريق أمامنا للسعادة ، سوى شىء واحد ، اختلاف الدين .. ذلك اننى اسرائيلية وزوجى مسيحى ، كاثوليكى المذهب . وقد كان كل من أهلى وأهله غير راض عن زواجنا منذ اعلان الخطوبة لهذا السبب . وكانت أسرتى لا تقل مقاومة لهذا الزواج عن أسرته . وكانت كل من الأسرتين تؤكد لنا سلفا أن هذه الشركة لن تكون سعيدة ولن تأتى بنتائج حسنة . وقد كانت هذه التنبؤات منذ ذلك الحين بمثابة تهديد ، لايزال سيفه مسلولا فوق رأسى الى هذه الساعة . وكان يبدو لى ان كلينا قد أخطأ فى الاقدام على الزواج . وخطر ببالى اننى اذا تعهدت أمام الله اننى لن أعيش معه بعد ذلك ، فقد يعود من الحرب سالما ولن يتعرض لخطر القتال . وفضلا عن ذلك ، فان هذا القرار يعيد المياه الى مجاريها بينى وبين والدتى وشقيقاتى!

« أخيرا عاد زوجي من الميدان سالما .. فبدا لي أن هذا دليل قاطع على انني كنت محقة في العهد الذي قطعته على نفسي. وفعلا امتنعت عن كل اتصال جنسي معه. ولكنني لم أجرؤ في بادىء الأمر أن أخبره بالسبب الحقيقي ، بل تذرعت بمبررات أخرى كالمرض والتعب. وكان رده على ذلك انه أخذ يمازجني. وقال لي مرة : « لقد افترقنا طويلا. وربما كان عسيرا عليك أن تعودي الى الحياة السابقة بهذه السرعة . فلنرجىء المسألة الى أن يسعى أحدنا الى الآخر» . وقد كنت أشعر أحيانا برغبة ملحة تدفعني للسعي اليه ، وكنت موقنة من انه هو كذلك ، وانه في انتظار اشارة مني . بيد ان هذا كان مستحيلا علي. كنت خائفة. وكنت أحذر نفسي من استئناف العلاقة الجنسية معه ، تجنبا لما قد يترتب على هذا من الأضرار التي قد تقع عليه أو على ابننا ، فضلا عن استحالة العودة الى أسرتي ، وقطع علاقتي بها الى الأبد . وهكذا كانت حياتي بعيدة كل البعد عن السعادة . وباتت خشيتي من الخروج من البيت أشد وطأة مما كانت وكنت أنتهز فرصة وجودي وحدي فأجهش في البكاء وأذرف الدمع غزيرا

« وكان لأبي بيت في فلوريدا يتردد عليه في فصل الشتاء. فبعث الي بتذكرة طيارة، ودعاني للحاق بأفراد الأسرة هناك . وكنت شديدة الرغبة في تلبية دعوته ، تفاديا لزمهرير الشتاء هنا ، ورغبة في الوجود مع أهلي، لاسيما مع أبي . لقد كنت في طفولتي ابنته المدللة التي كان يؤثرها على سائر اخواتها . والآن وقد بلغ من العمر نهايته ، كنت مشتاقة لقضاء بعض الوقت معه ، ولكني عجزت عن اتخاذ قرار حاسم للسفر.. ست مرات جزمت فيها حقائبي ، وفي كل مرة كنت أعدل وأبعث ببرقية

أعتذر فيها متذرعة بسبب من الأسباب . أما السبب الحقيقى فكان الاصابات المتكررة بالاسهال والقيء خلال أربع أوخمس ساعات ، وما يتبعهما من اغماء شديد الوطأة. وكان يخيل لى انى فى طريقى الى الجنون، ورغم ما كنت أعرفه فى نفسي من الذكاء ، فاننى لم أستطع تعليل ذلك . وقد لجأت الى الأطباء ودخلت مستشفى «مونت سينا» ، فكان يقال لى اننى خالية من الأمراض وعلى أن أترك هذه الأوهام

« والآن قد مضى على عامان لم أشتر فى خلالهما قطعة واحدة من ملابسى ، اذ كان زوجى هو الذى يقوم بهذه المهمة ، حتى شراء ملابسى الداخلية . ويدفع زوجى خمسة دولارات للحلاق ليأتى الى البيت ، حتى لا أضطر للذهاب اليه . واستأجر من يقضى حاجات البيت من السوق بدلا منى . وكان كل هذا يزيد من شقائى وألم ضميرى ، لأننى كنت أكلف زوجى نفقات باهظة ، رغم اننى كنت مصدر شقائه ، وبرغم اننى كنت أحبه حبا لا مزيد عليه »

لقد كانت حالة هذه المراة تستدر العطف والرثاء .. وبينما كانت تسرد على قصتها ، والسكرتيرة تدون أقوالها ، كانت لا تكف عن البكاء . وقد اعترفت انها فكرت فى الانتحار تخلصا مما تلاقيه من العناء وما تسببه من التعاسة لزوجها. ومما ذكرته بهذه المناسبة قولها : « يستطيع على الأقل أن يتزوج بعدى من امرأة من دينه ، بحق له أن يعيش سعيدا معها » . ويتضح مما سبق أن السيدة «م» كانت تتألم من وخز الضمير والشعور بالاثم لزواجها من رجل من غير دينها ، وقد أصبحت هذه الفكرة الثابتة وسواسا ، دفعها الى كبت

رغبتها الجنسية . ولم يكن هذا الحادث فريدا فى بابه ، فقد لقيت من المرضى عددا يذكر ، ممن كان اختلاف الدين عندهم سبب توتر العلاقات الزوجية ، أوالقضاء عليها . على ان هذه الحالات العديدة ، لم يكن الشعور بالاثم فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية مع اختلاف الأديان ، السبب المباشر. كان هذا الشعور لا يحدث الا عقب مرض أو هزة عصبية ، أو تعب فى الجهاز العصبى . أى ان التعب جاء أولا ، وتبعه الخوف ، ثم أخيرا الشعور بالاثم أو وخز الضمير. ومعنى ذلك ان العقل بطبيعته يبحث عن مبرر فلا يجد أمامه فكرة يتشبث بها الا ان اختلاف الأديان يجعل العلاقة الجنسية محرمة والاتصال الجنسى اثما ، أى ان الشعور بالاثم فى حالة السيدة «م» وفى جميع الحالات التى شهدتها ، لم يظهر الا عقب التعب العصبى

على ان حالة السيدة «م» كانت نهايتها سعيدة . لقد كانت أولى زياراتها لى يوم اثنين . ورافقتها أختها الى عيادتى فى نيويورك من احدى الضواحى القريبة . وقد أوصيت الأخت أن ترافق المريضة الى حين ، الى أن تتقدم قليلا فى الشفاء ، وحينئذ يجب حضورها بمفردها ، كما ذكرت المريضة ان عليها أن تواظب على العلاج يوميا . وفى اليوم التالى — الثلاثاء — حضرت ومعها أختها أيضا. وفى اليوم الثالث — الأربعاء — جاءت بمفردها . وكان ذلك اليوم أول مرة خرجت فيها من المنزل بغير أن يرافقها أحد فى خلال سنوات ثلاث . وكاد يبلغ انفعالها درجة الهلع ، لوجودها فى القطار الأرضى بين جم غفير من الناس، بعد أن كانت فى عزلة عنهم . وقد ابتاعت صحيفة يومية، واخذت تقرأ الاعلانات الضخمة عن المحال التجارية ، وتنتظر بفارغ الصبر موعد زيارتها لتلك المحال لشراء ملابسها

وفد تم الشفاء لهذه السيدة فى خمسة اسابيع ،كان الناظر اليها فى نهاية العلاج يخالها شخصا آخر، وزالت عنها الفكرة الثابتة والشعور بالاثم فى علاقتها الجنسية مع زوجها . فأصبح الزوجان عاشقين من جديد . ولم تتطلب حالة المريضة تحليلا لا نهاية له ، ولا تنقيبا عن علاقتها بوالديها فى طفولتها . لم يكن هناك داع لشيء من هذا . كل ماحدث ان الدواء أنقذها من نوبات التعب العصبى الذى كان يصيبها ، والعلاج النفسانى ساعدها على تفهم أحاسيسها . وبذلك ذاب الخوف والشعور بالاثم كما تذوب الثلوج أمام أشعة الشمس الحارة . أما ماحدث بعد ذلك فمن فعل الطبيعة ، والطبيعة خير طبيب معالج

العنــة . . .

ان حياة الرجل الجنسية لايأفل نجمها أبدا .. فالكثير من الرجال فى سن السبعين يبلغ فى حياته الجنسية من النشاط والصحة والقوة درجة يحسده عليها رجل فى الخامسة والثلاثين . كما أن هناك الكثير من الرجال فى مقتبل العمر وفى عنفوان الصحة البدنية ، من فقد قوته الجنسية وأصبح عنينا بكل معانى الكلمة . والأطبـاء يعرفون هذا كل المعرفة . ولعل نسبة كبيرة من هؤلاء من ذوى المهن الشريفة الكبرى . وكأن الحضارة أرادت لهم أن يدفعوا ثمنا باهظا لمـا حازوه من النجاح المهنى والمال . وسبب اصابة هؤلاء بالعنة ، استنفاد الطاقة فى جهازهم العصبى . وكان العامل الأكبر فى هذا ، سرعة الحركة فى الحياة الحديثة ، وشدة التنافس ، والاجهاد المتواصل فى تصريف الأعمـال المتراكمة ، والمسئوليات المالية وما يترتب عليها من هم وقلق

ان أعظم منافس للزوجة، ليست الفتاة الشقراء التى تعمل فى مكتب زوجها ، وانما ذلك المنافس العنيد ، قوى الشكيمة ، هو عمله ، مهنته ، وظيفته

وكثيرا ما يكون البول السكرى والبدانة من أسباب العنة . كذلك قد يكون من أسبابها مقاطعة الرجل للحياة الجنسية زمنا طويلا. بيد ان أهم أسباب هذا الداء ، انهاك القوى بسبب الاجهاد فى العمل ، والقلق والهم ، وتوتر الأعصاب والخوف . وهذه الأسباب لا تفرق بين الأعمار اذ ان الشيخ والشاب أمامها سيان

ومن المشاهد ان عددا من الرجال يصاب بالعنة فى مستهل الحياة الزوجية ، ولكن هذه الاصابة تكون عادة مؤقتة . ومن أسبابها عصبية المزاج والجبن والخجل ، عند الاتصال الجنسى. وهذه تزول عادة بالعلاج . ويقول دكتور تشارلس كلنتون فى كتابه « السلوك الجنسى فى الزواج » : « كم من رجل سليم البنية ، ممتلىء قوة ونشاطا ، كفء للقيام بواجباته الزوجية الجنسية ، يجد نفسه عاجزا «عنينا» بسبب انفعال ينتابه أثناء القيام بهذه الواجبات » . وهذا الانفعال يكون عادة الخوف الذى يرتبط فى ذهن صاحبه بالعملية الجنسية . وهذه العنة الوقتية ، نفسية لابدنية.. وهذا الخوف لايختلف عن غيره من الأنواع التى سبق ذكرها

وقد يكون الخوف خلال الاتصال الجنسي ، سببا فى عجز المرأة باوغ النهاية Orgasm والواقع ان هذا كثير الوقوع بين النساء . ويستدل من السجلات الطبية ان نسبة ضئيلة من السيدات المتزوجات حديثا تبلغ هذه النهاية أو تعرف شيئا عنها فى شهر العسل ، أو حتى بعد ذلك بشهور . وينبغى أن نذكر ان العملية الجنسية

تستدعي فهما وخبـرة وليست عمـلا يدرك بالفطـرة والفريزة . كما ينبغي أن نذكر ان بلوغ المرأة هذه النهاية ليس مقياسا للسعادة الزوجية أوعدمها . انخوف المرأة او شدة حيائها من هذه العملية ، يمكن التغلب عليهما تدريجا ، اذا ما التـزم الزوج الرقة واللطف وحسـن السياسة مع الزوجة ، أو اذا استدعى الحال ، عرضها على الطبيب لعلاج الجهازالعصبى بالطريقة التى وصفت. وأهم ما ينبغي للزوج مراعاته ، ألا يشكو منخجل الزوجة أو خوفها فى مثل هذه الظروف ، والا يدخل فى ذهنها انها عاجزة عن بلوغ النهاية . فهناك عدد لايستهان به من النساء اللاتى عشن طول العمر مع أزواجهن ، بغير أن تتم معهن العملية الجنسية مرة واحدة ، ومع ذلك كانت حياتهم الزوجية سعيدة . ان هذه الفكرة كـكل فكرة أخرى ثابتة ، منشؤها الخوف بسبب التعب العصبى

ان الرجل ـ أوالمرأة ـ الذى يشكو من ضعف الأعصاب ، والخجل ، ويشعر بعدم الطمأنينة ، ويركز فكره على الدوام فى ذاته ـ لايمكن أن يشفى من هذه الاضطرابات النفسية بالاتصـال الجنسي ، والانغماس فيه . لقـد شـهدت عددا كبيرا من المرضى الذين قضوا سـنوات عولجوا فيها بالتحليل النفسانى ، وقد نصح لهم اما أن يتزوجوا ، واما أن يتخذوا لهم خليلة ، واما أن يعاشروا امرأة غير الزوجة ، اذا كانوا متزوجين . وقد بررت لهم هذه النصيحة بأن اشباع الرغبات والميول الجنسية والانغماس فيها ، يريح المريض من متاعبه النفسـية ، ويزيح عن أعصابه التوتر

وقد اتبع بعض المرضى هذه النصيحة بحذافيرها ، ولكن واحداً منهم ـ أو واحدة ـ لم يشف من مزاجه

العصبى أو خوفه . أما النصف الآخر الذى لم يؤمن بهذا النوع من العلاج ، فقد صفعته هذه النصيحة ، واحتج ثائرا على مجرد التوصية بها

ان العلاقات الجنسية ، سواء أكانت بواسطة الزواج ، أم خارجة عنه ، لا تشفى مريضا من الخوف أو الانهيار العصبى ، ولم يحدث فعلا انها كانت سببا فى شفاء مريض

كذلك تنصح المرأة فى كثير من الأحوال أن تحمل حتى تشفى من مرضها النفسى .. ان مثل هذه النصيحة جريمة تستوجب العقوبة. ان الحمل والولادة بطبيعتهما تستنزفان الطاقة العصبية ، وبذلك تزداد الطينة بلة . يضاف الى ذلك ان المرأة المصابة بمرض عقلى ، ليست كفؤا أن تكون أما ، لأن معنى هذا ان الطفل يصبح فريسة لعصاب أمه منذ أن يكون جنينا فى الرحم

وبهذه المناسبة نترك مريضة تقص علينا حالتها :

« مضى الآن على أربع سنوات وأنا أعانى مرضا نفسيا . أشكو بغير انقطاع من ضعف فى المعدة والساقين ، وأتألم من توالى نوبات الاسهال . كنت أخاف أن أخرج بمفردى ، أو أسير بضعة أقدام بغير أن يرافقنى أحد . وكنت أشعر فى كل حين تقريبا اننى فى حاجة الى الذهاب الى المرحاض . وقبل أن يولد طفلى البكر ، كنت كلما قرأت خبرا فى الصحف أو سمعته ، يخيل لى انه خاص بى ، أو اننى التى فعلت ذلك الشيء . وقد استشرت عدة أطباء فى نيويورك وفى الضاحية التى نسكنها ، بلاجدوى . وكنت أتشاجر مع زوجى كل الوقت . وكان يتفوه بأقوال تمس كرامة أهلى ، وكنت لا أرد عليه كثيرا ، غير اننى كنت أشعر بالامتعاض والهزيمة

« وأشار على الطبيب ذات يوم أن اترك زوجى وابنى وأرحل الى مكان ما بعيدا عنهما ، طلبا للراحة . ونصح لى أن أستشير الطبيب «س» مدير مستشفى الأمراض العقلية فى ذلك المكان . ولما زرته رجوته أن يدخلنى المستشفى للعلاج . وكان يشغل بالى فى ذلك الحين بنت صغيرة كانت تلعب مع ابنى . فقد كانت هناك فكرة تساورنى بخصوصها ، غاية فى الغرابة والابهام . فقد كان يبدو لى اننى أريد اما ان أحبها أو أؤذيها . اما من حيث الدكتور «س» فقد أخبرنى اننى لست فى حاجة الى العلاج الذى يتبع فى مستشفاه . ولكنى توسلت اليه ورجوته بالحاح فقبل ادخالى وعلاجى مدة أربعة أسابيع تحت التجربة . وبعد أن أدخلت ابنى مدرسة حضانة داخلية ، دخلت المستشفى . وفى طريقى الى هناك ، كان زوجى يسب ويلعن ، ويرغى ويزبد ، ولكنى لم أعبأ به . وكنت أقول لنفسى اننى سأعود الى حالتى الصحية الأولى وأكون أما مثالية لابنى

« وكان يخيفنى فى المستشفى النوافذ المغطاة بالأسلاك الحديدية ، والأبواب المغلقة بالمفاتيح ، غير ان الممرضة افهمتنى ان هذه الاحتياطات لم تتخذ الا لصالح المرضى الذين تتطلب حالاتهم تقييد حريتهم . وكنت أحيانا أسمع المرضى يصرخون بأعلى أصـــواتهم فى الطابق السادس فكنت أخاف منهم ، وكنت أشعر أحيانا اننى اريد أن أصرخ مثلهم . كذلك كنت أحس برغبة شديدة فى داخلى تدفعنى الى طعن أحد الناس بعصا «بلياردو» ولما سألت الطبيبة عن سبب ذلك ، قالت اننى أحس بهذا لأننى مذنبة . ولما سألتها عن نوع الذنب ، قالت اننى أدرى به . وكنت لا آتمن نفسى على وضع كرة فى يدى ،

خشية أن اوذى أحدا . غير ان هذا الشعور كان يزول عنى ليلا عندما كان ينتابنى كابوس يشتد فيه صراخى . وكنت اذا استيقظت بعد ذلك استأنفت الصراخ بأعلى صوت ممكن . ولما سألت الطبيبة فى ذلك نظرت الى نظرة مضحكة ، فأحسست اننى مذنبة

« وبعد أن مكثت فى المستشفى شهرين ، اتضح لى اننى حبلى . وأدركت حينئذ ان الحمل بدأ عندما كنت فى رحلة مع زوجى فى عطلة آخر الأسبوع ، ولما ابلغت الأطباء بذلك ، قالوا : افعلى ما تشائين . وأبقونى فى المستشفى الى أن أيقنوا اننى حبلى حقيقة ... حينئذ نصحوا لى أنأعود الى زوجى أو أهلى. فاخترت العودة الى زوجى وابنى. وقدسئلت مرة اذا كنتأريد الطلاق، فقلت اننى أوثر الموت على أن أضع ابنى فى موقفكهذا. ولما علم زوجى بأننى حبلى ، تبدل حاله نوعا ما ، لأنه يعلم ان ولادتى الأولى كانت عسيرة جدا . فأخذنى الى بيت فيه غرف معدة للايجار للبقاء هناك. وكنت لا أقوم بأى عمل فى ذلك البيت . على اننى كنت أشعر برغبة مريعة تدفعنى الى طعن نفسى بسكينة كنت أراها دائما فى المطبخ . وكنت أرى ابنى من حين الى حين ، ولكنى كنت حزينة ، منهارة الأعصاب . وكنت اخاف من أن أكون قد ارتكبت أمرا مع ابن صاحبة البيت . وكثيرا ما كانت تساورنى أفكار غريبة كهذه . كذلك كنت أشعر بأحاسيس غريبة جدا عقب خروجى من المستشفى . ولا يمكن أن يتصور انسان كيف يشعر المريض بعد أن يكون فى حجرة مغلقة طول الوقت ثم يخرج الى عالم الحرية . ولا يمكن أن أعبر عن هذا تعبيرا صحيحا. كل ما أستطيع أن أقوله ان المريض فى ذلك المستشفى يخيل

اليه أنه ليس بشرا . وليس كسائر بنى الانسان

« ولما عدت الى البيت ، استدعيت خادمتى القديمة لاستئناف العمل معنا . والتزمت السكون والراحة ، متبعة نصائح الطبيب الاخصائى فى الولاده . وكنتأقضى أطول ساعات ممكنة فى الشمس . وأحضرت ابنى من الحضانة . وكان زوجى يحسن معاملتى ، وبدأت أشعر بتحسن فى قوتى . وكان الطبيب قد نصح لى أن أستريح ولا أجهد نفسي فى شيء . ولكنى بدأت بعد ذلك أتريض بالمشيقليلا عدة أقدام. ثم أخذت أتمشى فى الخلاء برفقة ابنى الفينة بعد الفينة ، بعد أن كنت لا أستطيع أنأمشى خطوات بمفردى . كنت أشترى حاجاتى بالتليفون لأننى كنت أخشى الخروج ، رغم قرب المحال التجارية من البيت وكنت اذا أردت من الخياط شيئا — وهو على بعد خطوات من المنزل — كانت فرائصى ترتعد ، وكنت أسارع مهرولة الى البيت خوفا من أن أعجز عن العودة قبل الوقت الملائم

« وأخيرا تم الوضع بسلام . وكنت أنام نوما هادئا عميقا معظم الوقت . غير ان خوفى القديم ، من أن أصيب الطفل بأذى ، كان يعاودنى . كذلك الشعور بالاثم ، وقد اضطر زوجى ذات ليلة أن يستدعى المرضـــــة من المستشفى لتهدئتى . وكنت أخاف أن يسقط الطفل من يدى فيصاب بحادث . وكنت أخاف أن تكتم أنفاس الطفل أثناء الليل . وبدأت أشعر بألم فى ساقى . ثم انتقلنا الى بيت آخر. وقد كثر انتقالنا بالرغم من ان هذا لم يكن فى صالح العمل الذى يرتزق منه زوجى . وقبل أن يبلغ ابنى الثانى الشهر السابع من عمره حملت مرة أخرى »

وفى خلال الحمل كانت صحة المريضة حسنة . وكانت الولادة سهلة . ولكن حدث بعد ولادة طفلها الثالث أن مات شفيقها ، فعادت اليها المخاوف القديمة ، وعدم الوثوق فى نفسها ، وشعور عنيف بالاتم . ولندعها الآن تستأنف قصتها :

« وأصبح الآن من العسير على زوجى أن يعيش معى. وحتى الاتصال الجنسى كنت أعده اثما لا يغتفر ، لأن شقيقى قد حرم حقه من الحياة . ومنذ ذلك الحين أصبحت الحياة الجنسية عندى حراما محرما . وقد زاد على مرضى شىء آخر وهو رغبتى فى عمل الأشياء مرارا وتكرارا . وأصبحت أرثى لحال كل شخص وكل شىء . وكنت لا أطيق أن أفرط فى شىء مما عندى حتى الخرقة القديمة الممزقة ، لأننى كنت أشفق عليها ، وأخاف الا يعاملها الغير بالحسنى . وبلغ منى الأمر اننى كنت أشفق على الفضلات والمهملات فى صندوق « الزبالة » . وقد تكون لدى شعور غريب كان يدفعنى الى قراءة الوفيات فى الصحف . فاذا كنت مشغولة عند وصول الجرائد ، كنت أحتفظ بها لقراءتها بعد فراغى من العمل

« وبعد موت أخى مباشرة ، بدأت أشعر برغبتى فى أن يموت الناس جميعا حتى يتألم ذووهم كما كنت أنا وأمى نتألم

« وكنت كلما شعرت بدافع يضطرنى لعمل شىء ، كان يخيل الى أن روح شقيقى متغلغلة فى ، تدفعنى لعمل ذلك الشىء . وكنت اذا وضعت يدى على شىء ، أحس بدافع يضطرنى الى أخذه . مثال ذلك اننى اذا أردت شراء سلعة ، ثم أعدتها الى مكانها لتفضيل سلعة أخرى

عليها ، أضطر لشراء الاثنتين ، بالرغم من عدم حاجتى للسلعة الأولى . ووضعت لنفسى قانونا لا أحيد عنه ، وهو أن أعمل الشىء مرتين ، زعما منى ان هذا اسرع فى انجاز عملى . وقد شمل هذا كل شىء .. الاستحمام ، وتنظيف الأوانى ، وطهى الطعام ، وتخطى عتبة كل حجرة أدخلها ، وحياكة الثياب ، وحتى تقبيل زوجى أو الأطفال

« وكان طبيعيا ، كما يتبين مما سبق ، أن أكون متعبة ، مشمئزة من نفسى ومما وصلت اليه حالتى . كنت أخشى أن أسبب ضررا لأى شىء . فاذا أردت أخذ شىء من الثلاجة الكهربائية ، وكان هذا الشىء فى المؤخرة كنت أضطر الى رفع كل شىء أمامه حتى لا تكون هناك فرصة لايذائه . واذا سمعت بموت أحد ، ساورنى الخوف ، وشعرت ان من واجبى عمل شىء ، كأن أشبك قدمى الواحدة بالأخرى مرات عديدة . وكنت أتصور ان الأشياء الجامدة ، تدب فيها الحياة . لذلك امتنعت عن حياكة الثياب ، لاشفاقى على الخيط داخل القماش، وخفت أن أتتبع الرسم أو النموذج عليه خشية أن تؤلمه الابرة

« ولما كنت شديدة الرغبة فى نيل الشهادة الثانوية ، فقد تقدمت للامتحان ونجحت وكانت درجاتى فوق المتوسط ، ونلت الدبلوم . كنت أخاف لأننى لم أتثقف التثقيف الكامل كبقية الناس . ولما جلست فى حجرة الامتحان ، شعرت بالخوف . وقلت لنفسى : ما شأنى والامتحان وقد مات أخى قبل أن ينال الدبلوم ؟ وقلت هذا لأطفالى فشجعونى على ارتداء ملابسى والذهاب للامتحان ، فذهبت مبررة ذهابى ، بأن الدبلوم الذى سأناله سيكون لى ولأخى . وكثيرا ما خطر ببالى أن

أضع اسمه بجانب أسمى . وكثيرا ما نصح لى أن أحمل مره أخرى ، ولكنى خشيت الحمل . فهل تظن اننى أتحسن اذا أقدمت على ذلك ؟ »

كانت هذه المريضة تشكو من هذه المخاوف وتلك الأعمال التكرارية التسلطية عندما جاءت لاستشارتى . وهى نتيجة مرض دام أكثر من ١٥ سنة ، وتعب عصبى فضلا عن ان الأطباء الذين لجأت اليهم لم يحاولوا أن يفهموا حالتها أوأن يعالجوها العلاج الذى يتطلبه المرض. وكانت حياتها مع زوجها سببا فى شقائها . لم يذق الزوج المسكين طعم الحياة الزوجية السعيدة يوما واحدا ، ولم يجد الأطفال البيئة الصالحة التى فيها ينمون ويترعرعون، ولا يسع المرء الا أن يبدى رأيه فى أطباء ذلك المستشفى الكبير الذى توافرت فيه كل وسائل العلاج ، وينحى عليهم باللائمة لعدم اتصالهم بزوج المريضة، وايقافه على خطورة حالتها ــ وهو رجل ذكى مثقف من ذوى المهن الكبرى ــ لاسيما فيما يتعلق بالحمل بالمولود الثانى ، الذى كانت صحتها البدنية والعقلية لا تساعدها عليه

فلو أن تشخيص مرضها عند دخولها مستشفى الأمراض العقلية كان صحيحا ، وعولجت علاجا يرفع من طاقتها العصبية ويزيل عنها شبح الخوف الذى انتابها عقب ولادتها الأولى العسيرة، لما وقعت فريسة للمخاوف الأخرى التى ابتليت بها اثر وفاة أخيها ، ولما نسج العنكبوت حولها نسيج الأعمال التسلطية التى كادت تكتم أنفاسها وتشل حركتها

أثر التربية الجنسية ...

تكلمنا فى فصل سابق عن الميول الجنسية الشاذة التى

تنشأ عن نموالصبى فى بيئة نسائية ، وكيف أن دوام مرافقته لأمه ، دون أبيه ، ونقربه منها ، تقتل فيه رغبة حب الاسنطلاع فيما يختص بجسم الجنس الآخر ومايحوط به من غموض ، وتدفعه الى التطلع الى غيره من الذكور

والصبى الذى يلقنـه ذووه منذ صغره ان الميـول الجنسية مصدر الشر والرذيلة وانها من أحط الطبائع الانسانية ، قلما يشب رجلا سـويا ، كفؤا للزواج والانسجام مع شريكةحياته . ومثل هذا النوع من التربية الجنسية لايكون أثره على البنت بأفضل من أثره على الصبى . فلا هذا ولا تلك يجد الزواج أمرا ميسورا . ان الرجل الذى ينشأ فى البيئة التى وصفنا ، تثبت فى ذهنه تلك الفكرة الخاطئة عن الميل الجنسى ، فلا يمكن أن يستمتع بالحياة الجنسية مع زوجـة ، مهما بلغت درجة حبه واحترامه لها . وقد يشعر — كما يحدث كثيرا — أن فى اتصاله الجنسى بها تحقيرا لها . ويدفعه هذا الشعور الى الالتجاء الى البغايا ، لأن البغى ومن فى طبقتها هى المرأة الوحيدة التى يستطيع الاتصال بها بغير أن يستولى عليه الخجل والاستحياء ، وبغير أن يؤلمه ضميره . ومثل هذه الأفكار الثابتة التى تعلق بأذهان بعض الذكور بشأن الميل الجنسى ، تتطلب علاجا اسوة بالوساوس وأنواع العصاب التسلطى التى تحدثنا عنها

واللواط (١) يمكن أن يكون أيضا وسواسا ويستجيب للعلاج كغيره من انواع الوسواس . وقد سألت مرةمريضا

---

(١) المترجم — يقصد بهذه العبارة في المصطلحات العلميـة ميـل الذكور للذكور ، سواء أكان ذلك الميل ينتهى باتصال جنسى فقط . أم مجرد اشباع رغبة جنسية بالنظر أو المصادفة ألخ ويقابل ذلك فى الاناث « السحاق » .

جاء يطلب العلاج للتخلص من هذا الداء ، كيف بدأ وما الظروف السى دفعت به الى هذا المسلك فكان جوابه ان السبب اقتصادى محض ولاعلاقة له باى شيء آخر. لم يكن أهله من ذوى اليسار. حقيقة انهم أتاحوا له فرصة الالتحاق بجامعة هارفارد ، ولكنهم لم يستطيعوا تزويده بالمال اللازم لنفقاته الخاصة اثناء حياته الجامعية . وبين لى كيف ان الحياة الاجتماعية السليمة مع أفراد الجنس اللطيف تكلف نفقات باهظة لاسبيل الى تحملها. . فدعوة زميلة لاصطحابها الى دارالتمثيل وتناول العشاء وقضاء السهرة ، تتطلب مالا. . هذا الى أن الفتاة تنتظر عادة باقة من الزهور ومكانا محترما فى الحفلات ، والعودة فى نهايتها فى سيارة أجرة . ولما كان هذا مستحيلا لضيق ذات يده ، كان لابد له أن يكتفى بقضاء السهرة فى احدى دور السينما أوالتمثيل والعشاء وما الى ذلك مع صديق ، فيدفع كل منهما حسابه ، وهذا لايكلف كثيرا . لذلك كان يبحث عن زميل مثله لا يهمه صحبة الفتيات . وهنا أضاف على ذلك قوله : « هذا مادفعنى أن أكون هكذا »

وبهذه المناسبة نذكر شيئا عن العادة السرية من الاحصاءات التى جمعتها عن مرضاى . ان ٧٥ ٪ منهم على الأقل مارسوا هذه العادة يوما ما . والكثير منهم رجال مثقفون ونساء مثقفات ، لايزالون يمارسونها . وتدل سيرة حياة عدد يذكر منهم ، أن هذه العادة تشعرهم بالاثم وبأنهم يرتكبون خطيئة تؤنبهم عليها ضمائرهم

ومن عادتى ان أصرح لمرضاى انها عادة ذميمة وينبغى الكف عنها ، الا انها خالية من كل خطر ولا تسبب لمن يمارسها جنونا كما يعتقد الكثيرون . وفى الحالات التى تكون فيها هذه العادة عصابا تسلطيا تكراريا ، ينبغى

علاجها كما يعالج كل عصاب تسلطى آخر

ولعل أخطر ما فى العـادة السرية خوف صاحبها ، وشعوره بالاثم والخجل . وهـــذا الخوف والشعور بارتكاب الاثم يترك فى نفس صاحبهما أثرا أبعد غورا من العادة ذاتها

الفصل العاشر :

إدمـــان الخـــمر

ان علاج مشكلة الادمان منذ عهد أفلاطون الى يومنا هذا ، لم يكن على اساس سليم ، فقد كان المدمن مدى الأجيـال ينظر اليه كما ينظر الى المنبودين والانجاس وذوى السلالات المنحطة والمصابين بداء البرص ، وكان على مدى القرون يعامل كان اقلاعه عن الادمان موقوف على قوة ارادية كامنة فى نفسه . وطالما كان هدفا لتقريع الغيورين على الدين وتهديداتهم ، وعـلاج الدجـالين والمشعوذين من أركان الدنيا الاربعـة ، وطالمـا حاولوا شفاءه بكافة أنواع العقاقير قديمها وحديثها . وقد مات الملايين من أمثاله ، ولم تبـذل جهود تذكر فى دراسـة أسباب هذا الداء والوسائل التى تؤدى الى شفائه

ويمكن أن يقال بوجه عام ان مهنة الطب فى جميع أنحاء العالم لا تقل جهلا بحقيقة الادمان وأسبابه ووسائل علاجه عن بقية الناس . واذا استثنينا النفر القليل من رجال الطب البارزين ، قلما نجد طبيبا يستطيع الاجابة علميا عن هذا السؤال وهو : هل الكحول منبه لشاربه أو مقبض؟ ومع ذلك فمن المستحيل أن نفهم جيدا الأسباب التى تحدو بالكثيرين من أذكى الرجال والنساء من جميع

الطبقات الاجتماعية، ان يعاقروا بنت الحان حتى الموت، ما لم نعرف معرفة علمية كيف تؤثر الخمر فى خلايا المخ

* * *

وعلى النقيض من الرأى بين عامة الناس ، فان الكحول مقبض لا منبه . أما ما يشعر به الشارب من زوال التوتر والتعب والانقباض ، فيعزى الى أثر الخمر فى الحيلولة بين مراكز معينة فى الدماغ وبين الملكة الواعية . وبشبه أثر الكحول فى خلايا المخ ، تعب الأعصاب فى الجهاز العصبى ، الذى سبق شرحه تفصيلا فى الفصل الرابع ، ويترتب عليه الانبساط والتهيج

ويعزى التنبيه الظاهرى هذا الى أثر الخمر التخديرى فى مراكز الدماغ العليا التى تسيطر على المراكز السفلى. ومتى واصل المدمن احتساء الخمر، ومر بمراحل السكر الأربع ، يصبح أثرها فى الجهاز العصبى الانقباض ، أو تعطيلا لهذه المراحل ، بنظام عكسى ، اى ابتداء من المرحلة الأخيرة الى الثالثة ، فالثانية فالأولى

ومن المعلوم ان أعلى رتبة بلغها المخ من مراتب التطور، توجد فى الجزء المسمى بالغشـــــاء السحائى Cottex وان هذا أول أجزاء المخ تأثرا بالخمر . وكلما استزاد الشارب من الخمر ، تغلغل أثرها فى الأجزاء الداخلية . ومتى تأثرت هذه ضعفت ملكة الوعى عنده ، وضعفت معها القوة على ضبط النفس أو انتقاده لذاته . ويبدو هـذا الضعف فى وعى المدمن : فى انفعالاته المتقـدة ، وحديثه الثـائر ، وعنفه ، وبدل عليه كذلك ارتعـاش يديه ، والتعثر فى الكلام ، وسماجة حركاته اذا ما حاول أن يقوم بعمل يستدعى شيئا من المهارة

فاذا واصل الشرب بعد ذلك ، كثيرا مايرى الشيء

شيئين ، ويفقد فى حركاته قوة التنسيق ، ويجد صعوبة فى المشى والوقوف ، ويتأرجح فى وقفته بدلا من أن يكون منتصبا ، ويضطرب حديثه ويعوزه الانسجام . أما عن انفعالاته فاما أن يكون منبسطا رمشاغبا أو منقبضا فاقد العاطفة

وفى المرحلة الرابعة يفقد وعيه ، ويصاب بغيبوبة وتنفس مصحوب بالشخير . وقد تتأثر مراكز المخ ، لاسيما مراكز التنفس ، بدرجة انه فى نومه العميق قد يموت لعجزه عن التنفس

وهذا ما يحدث لكل انسان سليم البنية ، كامل القوى العقلية ، اذا ما تمادى فى الشرب حتى مر بمراحل السكر الأربع هذه

لماذا يدمنون ؟ ..

ألوف من الناس يشربون للتخلص مما يحسون به من توتر اجتماعى . انهم يشربون الخمر للتسلط على ما يشعرون بهمن خجل واستحياء ، ولتخفيف وطأة ما يؤلمهم من الوعى الذاتى ، وتأنيب الضمير . يشربون حتى يتحدثوا بطلاقة وبحرية . هؤلاء فى الواقع مصابون بعصاب الخوف ، ولكنهم ليسوا مدمنين بحال من الأحوال . ولأنهم عصابيون ينبغى علاجهم على هذا الأساس ، أى لشفائهم من عصاب الخوف ، ونزوعهم الى علاج أنفسهم باحتساء الخمر .. ان هؤلاء يتخذون الشرب عكازا يتوكأون عليه ليس الا ..

وهناك ملايين من الناس يشربون كأسا من الخمر احيانا . ومن الناس من يشربون كأسا أو كأسين ويقف عند هذا الحد . والبعض لايكتفى بذلك بل يشرب أربعا

أو خمسا أو أكثر بغير أن يبدو أى تغيير فى شخصيته. كل ما هنالك انهم يكونون أكثر حرية فى حديثهم وأشد مرحا ، ولكن لايظهر عليهم أى أثر آخر من آثارالسكر. قد يستيقظون فى اليوم التالى ، شاعرين بشىء من التوعك ، ولكنهم سرعان ما يتخلصون من ذلك الشعور، ويستأنفون أعمالهم ، وقد أصبحت حفلة الليلة السابقة نسيا منسيا ، ومعنى هذا ان الخمر لا سلطة عليهم بتاتا ، وان لهم القوة التى تمكنهم من الكف عن شربها

وهذا بخلاف المدمن ، فان هذه القوة تنقص ، فمتى احتسى الكأس الأولى تغيرت شخصيته . ومتى احتسى الثانية ، كان شخصا آخر كلية . وسبب ذلك ان غشاء المخ بطبيعته يهيىء الشارب للتأثر بالخمر . وتختلف كميات الخمر التى تهيىء صاحبها لهذا التأثر باختلاف الأفراد

ويجدر بنا أن ندرك أن ادمان الخمر لا علاقة له بالخلق أو قوة الارادة . المدمن مريض ، مصاب بداء فى كيمياء المخ ، يمكن تشخيصه كيميائيا تشخيصا دقيقا ، ومعالجته ، وهو قابل للشفاء

وقد ابتكر بعضهم من وسائل العلاج بدعا من شتى الألوان . فمن علاج دينى ، الى علاج تحليلى الى علاج « غرامى » . واذا نحن تأملنا جيدا فى هذه الأنواع العلاجية ، تبين لنا ان المريض فيها يحاول أن يستبدل مخدر الخمر بمخدر العاطفة ، وسرعان ما يعود مرة أخرى الى المخدر الأول . فكم شهدنا من مدمن أقسم بأغلظ الايمان لصديقته قبل الخطوبة ، انه لن يذوق المسكر، اذا ما قبلت يده للزواج ، فما كادت مراسم الزواج تتم حتى حنث بعهده ورجع الى الادمان كما كان.

ان المسألة ، مسألة كيمياء المخ . وليس ثمة علاج من البدع الموصى بها ، يستطيع أن يخفف من ضغط السائل الداخلى فى الجمجمة ، أو يغير من كيمياء المخ شيئا . ان العلة كامنة فى خلايا الدماغ ، وما لم تعالج على هذا الأساس ، فلن يجد المريض قوة ارادية فى داخله ، لمنع تعطشه للخمر

الاستجابة للادمان ...

من طبيعة بعض الأفراد أن يستجيبوا للادمان كما يستجيبون للمرض اذا أكلوا أو شربوا شيئا معينا . ويمكن تشبيه الاستجابة للخمر، بالاستجابة لطلع النخيل ففى حمى الخريف Hayfevet يفرز الأنف «الحساس» السائل المخاطى بعد العطس . غير ان تجويف الأنف مفتوح ، ولذا يجد السائل منفذا للخروج . أما المخ فتجويف مغلق ، وفى حالة الشخص الذى يستجيب للخمر، تتهيج قشرة الدماغ ، « فتعطس » كما تعطس الأنف ، ولكن ، داخل ذلك التجويف المغلق ، فلا تجد منفذا للخروج . وينتج عن ذلك ورم المخ Edema . وحسب المدمن أن يشرب كأسا واحدة حتى يحدث ذلك الأثر، ويصبح عديم الحيلة ، لا حول له ولا قوة على الكف عن الشرب . لقد تخدر بطبيعته من جراء تلك الكمية الوافرة من السائل . حسبه أن يشرب الكأس الأولى حتى يصبح ثملا ، فينسى معانى الرزانة والتعقل، ويموت الضمير ، فلا يعود يشعر بوخزه . أما الرجل الذى لا تستجيب طبيعته للادمان ، فلا يحدث له ذلك ، مهما أحتسى من الخمر ، الا أثرا خفيفا لا يغير من شخصيته .. وهذا هو التفسير العلمى للادمان

الدماغ يبكى (١) ...

وكلما زاد ورم المخ ، تفككت شخصية المدمن بنسبة هذه الزيادة ، ومالت الى الانحلال الخلقي . فبعد أن كان قبل الادمان صريحا ، يصبح ماكرا ، يبطن غير ما يظهر ، وبعد أن كان أمينا صادقا ، يصبح خائنا كاذبا .. يهرب من المسئولية ، يزورالشيكات ، ويبذر فى أمواله وتصبح حياته الجنسية فسقا واستهتارا . وبالايجاز يصبح «دكتورجيكل ومستر هايد» . ومما تنبغي معرفته أن هذه الأعراض وما ينتج عنها من تغيير فى المخ ، تستمر ، ولو كف المدمن عن شرب الخمر سنوات

واذا قسنا ضغط ذلك السائل فى مخ المدمن ، بعد أن امتنع عن الشراب أعواما ، نجد انه يزيد عن مثله فى مخ الرجل العادى بمقدار ١٠ أو ١٥ ضعفا أو أكثر ، كذلك اذا فحصنا السائل فى النخاع الشوكى للمدمن ، وجدنا زيادة كبيرة فى كمية الكريات الدموية والزلال ، مما ينتج عنه أثر « بروتيني » رجعى ، ولا سبيل الى ضمان شفاء المدمن شفاء تاما وعدم عودته للشرب ، ما لم يعالج بتخفيف الضغط داخل المخ ، واعادة كيمياء السائل فى النخاع الشوكى الى حالته الطبيعية

بذل السلسلة الفقرية ...

أما علاج الادمان فيتم ببذل السلسلة الفقرية ، وتكرار هذه العملية مع تناول المدمن أدوية طبية معينة . وفى كل مرة يتم فيها بذل السلسلة الفقرية ، تؤخذ كمية من

(١) المترجم ـ استعملنا هذا التعبير حرفيا كما استعمله المؤلف ، لانه عظيم الدلالة فى تشبيه كثرة الافراز داخل الدماغ بالبكاء ، وتشبيه السائل بالدموع فى حالة الادمان .

السائل وتفحص جيدا لتعيين مقدار التغيير الذى حدث فى كيميائه . وكذلك يقاس الضغط داخل الجمجمة فى كل مرة بواسطة « الجهاز الزئبقى » Manometer . وبهذه العملية ، أى بتفريغ السائل فى كل مرة تبذل فيها السلسلة الفقرية ، يقل الضغط على المخ الى ان يبلغ المعدل الطبيعى . وتهدأ خلايا المخ بعد شدة تهيجها . وتقف افرازاتها « الشاذة » عند حدها . وبهذا العلاج تشفى الخلايا العصبية وتعود الى حياتها الطبيعية .. وهو علاج سهل لا يتأتى عنه أى ضرر

ومما يدعو للاعجاب فى هذه الوسيلة انالمدمن يمكنه أن يعالج فى عيادة الطبيب . كل ما فى الأمر أن المريض يجب أن يستريح فى العيادة بعد كل مرة تبذل فيها السلسلة ، ثم يعود الى بيته ، وليس دخول المستشفى أمرا لازما ، الا فى الحالات الاستثنائية العسيرة . ويشعر المدمن عادة بعد عملية البذل الأولى بعدم رغبته فى الشرب أو تعطشه الخمر كعادته . وبمواصلة العلاج ، تزول تهيجات الخلايا المخية ، ويصل الضغط الى المعدل ، ويعود كل من الزلال والكريات الدموية والسكر الى حالته الطبيعية .. فلا يعود المدمن بعد ذلك الى طلب الشراب

ويكفى لعلاج المدمن الى أن يتم شفاؤه ، تكرار عملية البذل ست مرات فى بحر عشرة أيام . ومما يدعو للدهشة ان المريض بهذا العلاج يبدأ تفكيره يعود الى ما كان عليه قبل الادمان ؛ كما تعود شخصيته الى سلامتها . فيكف عن الكلام البذىء ، وعن الدهاء والمكر ، ويفكر تفكيرا واضحا معقولا ، ويشعر بتحسن فى صحته بوجه عام ، ويصبح أهلا للاعتماد عليه فى القول والعمل ، ولا يضيره أن يصحب أصدقاءه الى المطاعم والحانات التى تقدم

فيها الخمر ، لأن نفسه لا تعود تسول له أن يتعاطاها ، أو تتوق اليها ..

على ان الكثير من الأطباء يقولون لمرضاهم من المدمنين انهم لايوصون ببذل السلسلة الفقرية ، بدعوى انها عملية خطيرة . واننى أتفق مع هؤلاء الأطباء .. انها عمليـــة دقيقة حقا ، وهى خطيرة فى الأيدى الجاهلة ، ولـكنها فى يد الطبيب الماهر لاخوف من المريض عليها بتاتا . وهى عملية لا تحتاج الى تخدير ، اذ ان المريض لا يحس فى خلالها الا بوخز الابرة عند اختراقها الجلد ، وما يشعر به من الارتباح التام بعدها مباشرة تقريبا ، مما يدعو للعجب . وقد كنت أول طبيب لجأ الى هذه العملية فى علاج الادمان ، كما كنت أول من لجأ اليها فيما هو أشد خطرا من ذلك ، وهو جنون الهذيان Delirium Tremens انها العلاج العلمى الوحيد الذى عرفه الطب الى الآن

الفصل الحادى عشر :

علاج الأطفال

فى خلال السنوات العشر الأولى من حياة الانسان ، تتكون شخصيته ، وتتأصل عاداته التى تحدد مقدار ما يصادفه فى المستقبل من فشل أو نجاح

لذلك درجت عند لقاء المريض لأول مرة أن أبحث عن تاريخه فى خلال تلك السنوات العشر.. هل كان صحيح البنية ، أم عرضة للأمراض ؟ هل كان يصاب مرارا بالزكام ، وأمراض الحنجرة ، وجيوب الأنف ، وغيرذلك من العلل والعمليات الجراحية ؟ هل له فى حياته حادث أوصدمة ، يحتمل أن تكون قد أضعفت قواه العصبية ؟ هل كان الخجل من صفاته ؟ وقد سبق ذكر الخجل تفصيلا فى فصول أخرى من هذا الكتاب ، كعامل هام من العوامل التى تتسبب عنها الانهيار العصبى فىمراحل الحياة التالية للطفولة أو المراهقة

ومن الأسئلة الهامة التى أطلب الاجابة عنها ، اذا كان المريض فى طفولته قد شعر باهمال والديه فى العناية به ، أو انه عاش فى فقر وعوز. هل كان هناك اتفاق ووئام بين الوالدين ؟ هل كانت الحياة البيتية سعيدة وداعية للطمأنينة ؟ هل كانت الأم عصبية المزاج ، فعكرت صفو

من حولها بهذه العصبية ؟ هل كان أحد الوالدين سكيرا أو مدمنا ؟ هل كان هناك نزاع وخصام بينهما ؟ هل افترقا ؟

ان الأطفال الذين يتعرضون لبعض هذه الأحوال أو كلها ، يعيشون فى حاله من التوتر الذى يستنزف طاقتهم العصبية فى سن مبكرة . فاذا كانوا قد ولدوا بجهاز عصبى ضعيف ، شديد الحساسية ، فانهم لايمكنهم أن يتحملوا مثل هذه الظروف ، بغير أن يصابوا بمرض عقلى ، فاذا استنفدت طاقة الطفل العصبية ولم تعالج وتجدد قبل بلوغه سن المراهقة ، فانه لن يكون مزودا بما يتطلبه جسمه الآخذ فى النضوج وعقله الآخذ فى النمو ، من العدة الكاملة ، وسبب ذلك ان التغيرات الخطيرة التى تحدثها الغدد الصماء فى الجسم والعقل فى مرحلة سن المراهقة ، تلقى على عاتق الجهاز العصبى مسئوليات جسيمة

وهذا هو السبب الفيزيولوجى ، الذى يعزى اليه الانهيار العصبى عند الأطفال فى سن المراهقة ، وظهور أعراض عصبية ، وعادات عدائية أو غير اجتماعية عليهم بغتة وبغير انذار. وقد يتمكن هؤلاء بشق الجهد من انهاء دراساتهم الثانوية بغير أن تظهر عليهم أعراض المرض ، ولكنهم سرعان ما تكسر المرحلة الجامعية ظهورهم ، فيستسلمون لمرض من الأمراض العقلية

وانني الى هذه اللحظة لم أشهد فى حياتى المهنية ، مريضا واحدا مصابا بعلة عقلية قبل سن العشرين ، لم يكن فى تاريخ طفولته عامل أو أكثر ، أو كل العوامل سالفة الذكر . وليذكر القارىء انني لا أتكلم عن ضعاف العقول ، فالطالب الجامعى الذى تبدو عليه اعراض

الانقباض والوجوم والحزن ، لأن درجاته ضعيفة ، أو انه يحاول الانتحار لرسوبه فى الامتحان ، لابد انه كان فى مجال النورستانيا ، وكان يخاف من احاسيسه ، قبل دخوله ذلك الامتحان بزمن ، ونيله درجات ضعيفة او فشله فيه . ولم يكن ماحدث له واثره فيه ، سوى العصا الأخيرة التى حاول أن يتوكأ عليها فهوت به الى مجال الملانخوليا ، وموجز القول ان مرضه كان قد بدأ قبل دخوله الجامعة بزمن طويل

كذلك الفتاة التى زفت الىالحياه الاجتماعية حديثا ، وبينما هىكالزهرة اليانعة ، اذا بها يذوى عودها وتنهار أعصابها فجاه بسبب فشلها فى الحب ، أو لانها لم تكن ذات حظوة عند الغير بالدرجة التى تتفق وجمالها ومنزلتها . مثل هذه الفتاة ، لابد انها كانت تشكو من أعراض الضعف العصبى فى طفولتها المبكرة أو على الأقل فى مرحلة المراهقة ، والآن هذه الأعراض قد أغفل أمرها أو لم تشخص تشخيصا صحيحا ولم تعالج ، فلما أن بلغت السن التى فيها تثقل مطالب الحياة العقلية والوجدانية ، وتكثر مسئولياتها ، انهارت كما ينهار البناء أمام العاصفة !

الطفل السوى والطفل الشاذ (١) ...

ما الذى تجب معرفته عن الطفل من الصفات وأنواع السلوك ، التى يمكن أن نقول عنها انها سوية ، أوشاذة؟

(١) المترجم ـ يقصد بالشخص السوى Normal ، الذى يبلغ المعدل أو الدرجة من الصحة التى يكون عليها أكثر الناس ، والشاذ هو الذى يصاب بأمراض معينة تجعله بعيدا عن هذا المعدل . على أن المعروف انه لا يوجد شخص سوى ١٠٠٪ انها اذا مسألة نسبية ، وكل فرد مهما بلغت سلامته قد يكون فيه بعض الشذوذ من ناحية من النواحى .

هذا سؤال هام جدير بالاجابة عنه . ومما يدعو للتفاؤل فيما يتعلق بمستقبل الجنس البشرى ، انه لا توجد الان حالة شاذة غير قابله للشفاء ، اذا ما عولجت فى الوقت المناسب — يستثنى من ذلك ضعاف العقول الذين يولدون كذلك — مثال المعتوه Idiot والسفيه Imbecile

ومن الأخطار التى تترتب على جهل الوالدين والمعلمين والمربين من انصاف المتعلمين ، انهم كثيرا ما تختلط عليهم أعراض التعب العصبى فى الطفل — وهى أعراض عادية يتعرض لها الجميع — والسلوك الشاذ

واذا أحصينا الشواذ من الأطفال فى مجموعة من السكان ، اتضح لنا ان نسبتهم ضئيلة اذا قيست بالمجموع .. بيد أن هناك نسبة كبيرة من الأطفال ، مصابة بهبوط فى الطاقة العصبية الى درجة تجعلهم فى مجال النورستانيا . ومن أمثال هؤلاء : أولئك الذين يتهتهون ويتلعثمون فى كلامهم أو يخجلون فى مناسبات لا تدعو للخجل والاستحياء أو ذوو الحركات العصبية فى الوجه أو الأطراف الخ أو الذين لايتكلمون بعد بلوغ السن الملائمة ، رغم انهم يسمعون الكلام ويفهمونه أو الذين يبللون فراشهم أو الذين يحتدون غضبا لأتفه الأسباب ، كل هؤلاء فرائس ضعف الطاقة فى الجهاز العصبى . ولكن ليس معنى هذا أنهم أطفال شواذ . وليس من الحكمة ان نسم احد هؤلاء باسم « الطفل المشكل »

ان أعراض التعب فى الطفل لا تختلف عن مثلها عند الكبار الذين تهبط طاقتهم تحت درجة « الأمن » . والفرق الوحيد ان ضبط النفس عند الكبير ، أقوى منه عند الصغير ، أو يجب أن يكون كذلك . ففى وسع

الكبير أن يخفي شدة حساسيته وحدة غضبه وغيرته ، او انه يحاول تبريرها لنفسه ، بزعم انها دليل الذكاء الفطرى ، ورقة الشعور

أما الطفل ، فلما يعلمه الاختبار بعد أن يبرر سلوكه بهذه الكيفيه . لذلك يظهر مزاجه العصبى بكل صراحة. فاذا ما هبطت طاقته وارهف حسه ، لجأ فورا الى شدة الغضب والانفجار. فيقذف بالدمى أو يأخذ فى تكسيرها ، ويصرخ باعلى صوته ، ويتشاجرمع غيره من الأطفال . واذا شعربأحاسيس غامضة تنذره بخطر مزمع، أبى أن يلعب بمفرده أو ينفصل عن أمه لحظة .. يبكى اذا رأى فراشة فى غرفته ، ويرفض أن ينام ، يميل الى القلق وكثره الحركة ويرتاب فى كل غريب ويخشاه ، ويخشى الاماكن والاشياء غير المألوفة عنده . يتعكر صفوه لاقل سبب ،ولذا قلما يهضم طعامه جيدا ، وقد يرفض الاكل بتاتا . وهو عادة سهل الانفعال ، عاطفي .يضحك ضحكا هستيريا،ويبكى فى غاية من السهولة والعنف ، واذا لعب ، أمعن فى اللعب ، أو يأبى اللعب بتاتا . ولا يميل الى التعاون ، ولا يطيع الأوامر ، ولا يتفق فى سلوكه وتصرفاته والحياة البيتية التى اعتادها سائر أفراد الأسرة

وأكرر القول ان هؤلاء ليسوا شواذ .. انهم مرضى بالخوف بسبب ضعف الطاقة ولا ينقصهم آلا العلاج . ومن عادتى أن أجيب عن اسئلة الوالدين الذين يطلبون الى أن انصح اليهم كيف يساعدون أطفالهم بقولى : « تعلموا كيف تكتشفون أعراض الضعف فى طاقاتهم العصبية ، وانظروا اليها كنذير للخطر ، ثم اتخذوا الخطوات اللازمة لعلاجهم حتى لا تهبط الطاقة أكثر مما

هبطت ، وحتى لا تتكون فى نفوسهم المخاوف التى تؤدى الى هذه الأمراض »

مخاوف الأطفــال ...

كم منا يعرف كيف يتخذ الخطوات اللازمة لتقوية ملكة الملاحظة فى الأطفال ، وملكة الادراك ، وملكة تركيز الفكر ؟ وكم منا يعرف كيف يتخذ خطوات عملية فى التغلب على حدة التهيج ، وتوتر العضلات ، والتركز الذاتى ومايتأتى عنه من الاستبطان ــ أى التأمل والامعان فيما يجول بالخاطر؟ وكيف نصلح العادات الذميمة أو نضع لها حدا ؟ كيف نكف عن النزوع لأحلام اليقظة ، وما يصحبها من محاولة الهرب من الواقع والحقيقة ؟ كيف تتخذ الحيطة للتغلب على الخوف ، وتهيــــــــج الأعصــــاب ، والعادة السرية ، وغير ذلك من المسالك المعيبة التى يتعرض لها الأطفال عادة ؟

ان المخاوف التى تصيب الأطفال هى عين المخاوف التى تنشب أظافرها فى الكبار. وفى وسعى أن أريك مقابل كل طفل يخاف من الرعد أو البرق أو الكلاب أو الغريب أو الأماكن غير المألوفة ، رجلا يخاف من هذه الأشياء عينها .. فالطفل الذى يخاف أن يسير فى طريقه الى المدرسة وحده ، دون أن ترافقه أمه أو طفل آخر أكبر منه سنا ، لايختلف عن المرأة أو الرجل الذى يستولى عليه الفزع اذا عبر الشارع أو استعمل المصعد الكهربائى أو اضطر الى مقابلة غريب ، ومن الكبار من لايجرؤ على البقاء فى حجرة بمفرده ــ كما رأينا فى الحالات التى سردنا تواريخها ــ كالصغار الذين لايهدأ بالهم الا اذا كان معهم انسان . ومن مرضاى امرأة كانت تضطر زوجها أن يصحبها يوميا الى بيت والديها فى طريقه الى عمله ، ويتركها هناك ، ثم

يعود آخر النهار فيصـــــحبها معه الى بيتهما ، لأنها لا تستطيع البقاء وحدها .. واخرى تحتل منصبا هاما فى احدى دور المال ، ومع ذلك تخشى الذهاب الى عملها بمفردها ، وتخاف ركوب السيارات العامة واستعمال طرق المواصلات التى يستعملها الجمهور ، فاتفقت مع سائق سيارة أجرة تثق به أن يصحبها ذهابا وايابا الى مكتبها ومنه الى بيتها . ان هذه المخاوف وأمثالها كثيرة الانتشار ، وليست دليل الشذوذ فى الـــكبار ولا فى الصغار، انها دليل على هبوط الطاقة فى الجهاز العصبى، وتستجيب للعلاج بنجاح عند الكبار والصغار على السواء

والطفل الذى لايمكنه تسلية نفسه بنفسه ، أو الذى لا قدرة له على اللهو بالدمى وممارسة هوايات الأطفال ، أو الذى يجفل من صحبة غيره من الصغار، ولا يساهم فى اللعب معهم ــ هؤلاء جميعا يشكون من العلة التى يشكو منها الطفل المصاب بالمخاوف السابق ذكرها

ان شدة حساسيته تركز كل أفكاره فى نفسه ، فلا يستطيع الافلات من قبضتها الحديدية ، للاهتمام بشىء آخر ، كالمساهمة فى اللعب أو اللهو بالدمى ، أن بعض مرضاى من رجال ونساء كثيرا مايستعمل هذا التعبير فى وصف حالته بقوله : « أشعر اننى ميت داخل نفسى ». ولو ان لغة الطفل المريض طوع أمره ، لاستعمل هذه الكلمات عينها وصفا لحالته . كم من الكبار من يخيل اليه انه ليس شخصا حقيقيا ، وانه سبب الاحاسيس التى تنفجر مندفعة فى جسمه ، يخيل اليه انه يسبح فى جو آخر بعيد عن سائر مخلوقات الله .. كذلك كثير من الأطفال

ان واجب كل اب وام ومربية ومعلمة أن تبحث فى

مثل هذه الحالات لا عن الشذوذ فى الطفل بل عن أعراض التعب العصبى حتى تبادر بعلاجه

ان الخوف فى الأطفال — كما فى الكبار — يبدأ باحساس فى الجسم . وينقض هذا الاحساس على صاحبه عادة ، بغتة ، وبعنف ، وبسرعةالبرق . أما اذا كان هذا الاحساس خفيف الوطأة ، فانه يسبب لصاحبه على الأقل ضيقا وعدم ارتياح ، ورغبة فى الخروج أو الحركة على غير هدى

ويخاف الطفل بالفطرة هذه الأحاسيس ، ويخشى عودتها ، ويتفادى الأوضاع والأشخاص الذين ارتبطت بهم فى ذهنه هذه الأحاسيس . وكلما استسلم لها قويت شوكتها . وما على المهيمنين على شئون الطفل سوى تفهيمه تدريجا أن هذه لا خطر عليه منها ، وتدريبه على العمل ضدها

وهناك طبيعة كامنة فى نفس كل انسان — كبيرا كان او صغيرا — وهى خوفه من الا يكون كسائر الناس ، وان يترتب على اختلافه عن الغير ، انه يكون اضحوكة امامهم أو أن يكون لافتا للأنظار . . ان هذا الخوف أشد فى الأطفال منه فى الكبار ، فكلما نضج الشخص عقليا واجتماعيا أعجب بالانفرادية — أى رغب فى أن تكون له شخصيته التى تميزه عن سواه . والكثير من الكبار لايبلغون مرحلة النضوج هذه بتاتا ، فيعيشون طيلة اعمارهم كالأطفال ، لايحسون بارتياح الا اذا شابهوا من حولهم ، منظرا ومسلكا وعيشة وعملا . وهذه الطبيعة فى الانسان ، يستغلها أصحاب الاعلانات الى أقصى حد ، لعلمهم ان نسبةكبيرة من الناس تتعطش الى اتباع التيار العام ، وارتداء الطابع أو النموذج الذى يرتديه الجمهور

.. يأكلون ما يأكلون ، ويلبسو ما يلبسون ، ويقتنون السيارات التى يقتنون

فليس غريبا أن يريد الطفل أن يكون واحدا من المجموع .. ان هذا فى الواقع ما ينتظر من كل طفل سوى . فاذا خاف أن يفعل شيئا يجعله فى وضع مخالف لغيره ممن حوله ، فينظرون اليه شزرا ، أو يبتعدون عنه ، أو يهزأون به ، أو يرفضون اللعب معه ، فانه يتألم ألما شديداً وهذا للأسف ما يشعر به الطفل الخجول على الدوام ، وما يتألم منه . وهذا هو السبب الذى لأجله تضعف أعصابه تدريجا ، ولا يكاد يبلغ مرحلة المراهقة أو ما بعدها حتى ينهار ويصاب بواحد أو أكثر من الأمراض العقلية المختلفة ..

الأطفال والأحاسيس المألوفة ...

الطفل أيا كانت سنه يشعر بالأحاسيس العنيفة التى تحدثنا عنها كما يشعر الكبار .. فمنذ الدقيقة التى يولد فيها ، يمتلىء ذهنه بمختلف الأحاسيس الملازمة للضوء ، والحرارة ، والبرودة ، والظلام ، والجوع ، أو العطش أو النعومة أو الخشونة أو السكوت ، أو الضوضاء . وأثر هذه كلها فى مجموعه هو ما نسميه حياته كانسان أو بشر يحس بما يحدث حوله . وهذه الأحاسيس لا تهدأ لحظة أو تكف عن الظهور منذ ولادة الطفل الى ساعة الوفاة . وهى الطريق الوحيد للمعرفة ، بها يعرف كلما نضج وتعلم ، شيئا عن عظمة الأدب فى روايات شكسبير ، وفتنة الجمال فى فينوس ، وسحر الفتاة الشقراء التى يراها من حين الى حين فى فرقة المغنين ، وبها يعرف التقلبات الجوية ، واسعار البورصة ، وكيف أثرت الوجبة الأخيرة فى نظامه الهضمى . يبعث

بصره وسمعه وذوقه وسائرحواسه يوميا ملايينالرسائل الى مخه على جناح أعصابه . وبعض هـذه الرســائل سار ، وبعضها يدعو للقلق ، وقد يكون شديد الخطورة أحيانا

غير ان عقل الطفل يعجز عن فهم كل هذه الرسائل التي تبعث بها حواسه ، الآخذة فى النضوج والتفتح .. ذلك لأن قياسالأحاسيس يتوقف على الخبرة ، وكميتها عند الطفل محدودة . ولكنه على كل حال ، بوصفهكائنا حيا ، يمكنه ان يميز بين ما ترتاح اليه نفســه من هذه الأحاسيس وبين ما يضايقه منها . فاذا باغته احساس عنيف ، تألم له أو على الأقل لم ترتح نفسه اليه ، عبر عن ذلك بالبكاء . ولما كان قانون الترابط ، ينطبق علىالطفل والوليد فى المهد انطباقه علىالكبار، فان الطفل سرعان ما يربط هذا الاحساس العنيف بالانتقال من النور الى الظلمة ، أو بتركه وحده ، أو بالضوضاء ، أو برائحة معينة أو مذاق معين . ومن هذه اللحظة التى يحدث فيها هذا الترابط ، يصبح الظلام ، والوحدة ، والضوضاء ، والرائحة او المذاق المعين ــ فى الطعام أو الدواء ــ سببا فى تـكرار ذلك الاحساس البغيض

عندما يطفأ النور مثلا ، يشعر الطفل بهذا الاحساس الذى ترتب على هذا التغيير المفاجىء فى الفرفة ، وعند وصول هذه الرسالة ــ الاحساس ــ الى المخ ، يدرك الطفل أن تغييرا قد حدث ، ولكنه لايدرك ما هو ولا يعرف عن الظلام شيئا لصغر سنه وقلة خبرته ، ولو أنه كان طفلا سليما ، أى ان أعصابه ليست متعبة ، لما شعر بهذه الأحاسيس ، لأن «السدود» التى تكلمنا عنها فى الفصل الرابع ، كانت تمنع تسربها الى وعيه

ولنفرض الآن ان طفلا كان متعبا بسبب ألعاب عنيفة هيجت أعصابه ، أوصدمة عاطفية قوية ، أو مرض ، أو اضطرابات انفعالية. فى هذه الحالة تكون الخلايا العصبية أشد حساسية منها فى الطفل السليم أضعافا مضاعفة. ويترتب على هذا ، ان هذه الأحاسيس المألوفة التى لايشعر بها الطفل السليم ، تتضخم وتشتد الى أن تكسر تلك السدود وتنفذ الى وعى الطفل « المتعب »

فاذا كان الطفل قد ولد ضعيف الجهاز العصبى ــ وكان طبيعيا سريع التأثر ــ فانه يشعر بهذه الأحاسيس العادية المألوفة ويتألم منها ، فى حين أن شقيقه الذى ولد قوى الجهاز العصبى ، لايشعر بها . وليس الأطفال ــ حتى الأشقاء ــ كلهم يولدون سواء . ومما تبغى معرفته ان سلامة الانسان وصحته تقاس فى كل لحظة من لحظات الحياة بقوة جهازه العصبى

والطفل الذى يجد نفسه فى حجرة مظلمة بعد أن كانت مضيئة ، تسرى فى جسمه هذه الأحاسيس الناتجة عن هذا الانتقال ، فيخاف .. لكنه لا يخاف من الظلام فى بادىء الأمر ، لأنه لا يعرف ما هو الظلام لصغر سنه حتى يخاف منه .. انما يخاف تلك الأحاسيس ، وترتبط الأحاسيس بالظلام بعد ذلك ، ما لم تبادر الأم بمنع هذا الارتباط ..

وكيف يتسنى لها ذلك ؟.. يمكنها منع الارتباط بنقله من الظلمة الى النور وتطمينه بطريقتها الخاصة ، ثم تعيد الكرة فتنقله من النور الى الظلمة ، وهكذا الى أن يشعر انه بين ذراعيها فى أمن من الخطر . وبهذه الطريقة يتعود هذه الأحاسيس ولا يعود يعبأ بها . وكلما هبطت درجة الخوف منها ، خفت وطأتها ، وفى الوقت

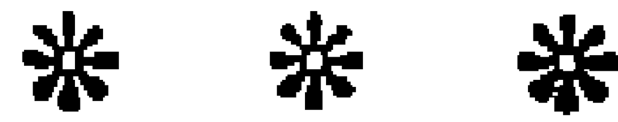
ذاته ، انحلت العقـــدة التى كانت تربط بين الظـلام والأحاسيس

وقد تضطر الأم أن تعيد الكرة مرات عديدة ، بيد ان ذلك ينبغيأن يكون بلطف وسياسة وتؤدة ، وبغيرتوقف، وبشرط أن تدرك تماما الغرض منه . ينبغى أن تعرف انها بهذا العمل تساعد طفلها علىمقاومة شعوره . وهذا يتطلب الكثير من الصبر والحلم واللطف والحزم مجتمعة. ولا يمكن التوصل الى الهدف المرجو بالتدليل أو شدة المعاملة .. فليس من المستطاع طرد الخوف بالمنطق ، كما لا يمكن طرده بالعصا

وطالمـا كانت الطاقة العصبية فى مجال الأمن ، نهض الطفل من فراشه فى الصباح المبكر فرحا ، مرح المزاج ، متأهبا للنشاط والحركة .. يقفز ويجرى ويصيح لأنه يشعر بسرور يشيع فى جسمه ، وعافية تملأ كل جارحة من جوارحه . فاذا قضى اليوم كله فى اللعب ولم يجهد، آوى الى فراشه ليلا ونام نوما عميقا هادئا . أما اذا كان قد أضناه التعب فى ذلك اليوم ، أو نام متأخرا ، أو أكل طعاما لم يهضمه ، أو لم يتغذ التغذية الكافية ، أو قضى يومه مع أم عصبية المزاج ، حادة الطبع ، فانه يختم يومه فى حالة من التوتر وشدة الحساسية ، فيصبح شرسا ، قلقا ، لايتعاون مع أحد. وقد يرفضأن يتناول طعام العشاء ، أو يأكله ولايستطيع هضمه ، وقد يقضي ليلته أرقا ، أو يأبى أن ينام .. وهذه كلها دلائل واضحة على استنفاد الطاقة الذى شرحناه فى الفصل السابق . ومن الطبيعى أن يكون فى صباح اليوم التالى مجهدا متعبا

وعلى الأم ان تكون يقظة فى ملاحظة هذه الأعراض والعمل على التخلص منها ، واذا لزم الأمر ، يستشار

الطبيب لايقافها عندحدها . والنقطة التي أريد أن أشدد فيها هنا ، هي اتخاذ الخطوه اللازمة فورا لمنع تكوين المخاوف فى نفس الطفل، فقد تكون سرا يحاول اخفاءه . فاذا تركت هذه المخاوف السريه ، علقت بذهن الطفل وتأصلت فيه ، فتضعف شخصيته ، ويصبح عرضه للأمراض العقلية



ومن المستطاع أن تفهم الام ولدها منذ نعومة أظفاره طبيعه الاحاسيس التى تسرى مندفعة فى جسمه ، وان كانت مؤلمة . وليس من العسير أن تنقلها الى ذهنه بلغة غير علمية ، تتفق وسنه وخبرته . ومن السهل عليه فهمها ، لأنها لا تختلف فى شيء عما يشعر به حينما تزل قدمه فتنسلخ ركبتيه ، أو حينما يضرب يده باليد الأخرى . قد تكون هذه مؤلمة ولكنها غير مؤذية

من الممكن أن تحمل الطفل على اللعب وحده ، بشرط أن يواجه فى ذلك الحالة التى ترتبط فيها أحاسيسه بالخوف من تلك الحالة . مثال ذلك ، هب الطفل يخاف الطيور مثلا ، اذن ينبغى تفهيمه قبل كل شيء ما الذى يخاف منه . ليس الطائر ، بل الاحساس الذى يرتبط بلمس الريش . وبالتدريج يشجع على استعادة هذا الاحساس الذى يخيفه بينما يوضع الطائر على مقربة منه .. وتكرر هذه العملية يتطلب صبرا ، ولكنه يؤدى الى الهدف

وليس غريبا أن يخاف الطفل من بعض ألوان الطعام ويشمئز منها .. هذا أمر يشاهد فى كل أسرة تقريبا . على ان اصلاح هذا العيب فى الطفل ليس بالأمر العسير، اذا اتبعت الطريقة التى ذكرناها فى الفقرة السالفة .

وحتى تنجح هذه الطريقة ينبغي أن تفهم الأم حقيقة ما يخاف منه ولدها . وعليها ان تفهم ان اشمئزازه من ذلك اللون من الطعام ليس تعنتا او عصيانا . انه خوف من احساس ، ربطه فى ذهنه بذلك الطعام . وليس من الحكمة فى شيء أن يتحدث الكبار أمام الصغار وبصوت مسموع ، عما يحبونه ويكرهونه من أصناف الاكل . وذلك لأن الطفل ، اذا كان ضعيف الجهاز العصبى ، شديد الحساسية ، فان ما يسمعه ، يترك فى ذهنه الأثر السيىء الذى يتركه الكلام عن السرطان ، أوالزهرى ، أو أمراض القلب فى ذهن المراة أو الرجل الذى يخاف هذه الأمراض

الخوف لا يستجيب للمنطق ...

الخوف أثر رجعى لاحساس ، لا لفكرة ، فاذا نجحت فى نزع الفكره ، فان الخوف لايزول ، بل يكون ارتباطا آخر.. فمن العبث اذا أن تتخذ العقل أوالمنطق وسيلة لمنع الطفل من أن يخاف الظلام ، أو العاصفة ، أو اللعب مع زملائه ، أو شرب اللبن ، أو أكل اللحوم ، أو أى شيء آخر. هذا كله ضياع للوقت والجهد بلا نتيجة . ولا تخدع نفسك بظنك انك تستطيع القضاء على الخوف بتهديد الطفل أو تعريضه للخجل من نفسه . اذا كان لمثل هذه الوسائل نتيجة ، فانها تحمل الطفل على اخفاء الخوف والتظاهر بنسيانه ، مع الاحتفاظ به وجعله سرا مكتوما

والخوف المكتوم كجبل الجليد المغمور فى الماء — أى انه أخطر بكثير من الجليد الطافى فوق الماء . والخوف المكتوم فى الطفولة لايزول ، ولكنه يبقى متربصا فى الخفاء ، ويكبر ويتضخم ويمتص الطاقة العصبية شيئا فشيئا

الى أن ينهار صاحبها انهيارا تاما . والمخاوف التى لايكتشفها الوالدون فى الطفل ، هى سبب التبول اللاارادى المزمن ، والحركات الالتوائية العصبية ، وعدم القدرة على تركيز الفكر، والافراط فى العادة السرية ، والأعراض الهستيرية . وقد تكون اعراض الخوف فى الصغار - كما فى الكبار - الاسهال والامساك ، والتشنجات المعوية، وسوء الهضم ، والأحاسيس المخيفة الغريبة فى الأذن والعين ، والشعور بالاختناق وفقد الصوت

كان « فيليب » فى الثانية عشرة من عمره ، حينما احضره أبوه الى عيادتى بسبب الخوف الذى كان حائلا بينه وبين النجاح فى دراسته ، وفى حياته الاجتماعية والوجدانية . كان وسيما ولكن وزنه كان دون المعدل. وكان يتردد فى اللعب مع زملائه ، خصوصا اذا كان فى ذلك شىء من العنف أو الخشونة ، وكان يكره أن ينافس سواه . أما فى ذكائه وخلقه ، فقد كان لاعيب فيه .. حسن التفكير، حسن السلوك ، متفوقا فى قواه العقلية ، محبوبا من والديه وأجداده ،كل شىء فيه يدعو للاعجاب ولايستثنى من ذلك الا انه كان فريسة للخوف . لم يكن يخاف أن ينام فى حجرة بمفرده وحسب ، بل كان لايستطيع النوم فيها بتاتا. فاذا اضطر أن ينام وحده ، وفى الظلام ، ظل ساعات أرقا ، يرتعش خوفا ، ومتى استيقظ فى صباح اليوم التالى ، كان واهى القوى ، عاجزا عن هضم مايأكله ، وعن تركيز فكره فى عمله المدرسى

وقد كان بدء هذا الخوف منذ سنتين .. حدث ذات ليلة أن لصا سطا على البيت محاولا السرقة ، ولكن فيليب لم ير اللص ، الا انه سمع الضوضاء التى أحدثتها

أمه وصراخها للاستغاثة ، والجلبة التى أحدثها أبوه ، عند استغاثته برجال البوليس . وتبع ذلك تدفق عدد كبير منهم مدججا بالسلاح . وتسبب عن كل هذا ان أعصاب الطفل قد توترت واهتزت بشدة وعنف . وحاول أبوه عبثا تهدئته ، بأن أخذه الى غرفته بقية الليل

وفى الليلة التالية رفض النوم وحده فى غرفته ، وطلب من والده أن يرافقه . واستمرت هذه الحاله زمنا ، كان يحاول فيها والده تدليله وتهدئة خاطره . ومع وجود والده معه فى غرفة واحدة ، كان ينهض فيليب من فراشه منزعجا ، ويتطلع من النافذة ، ليرى اذا كان هناك لص آخر ، وكان يتسلل الى سرير والده ، ويتسمع دقات قلبه ، لأنه كان يخشى أن يصاب أبوه بسوء ، لانه سمع رجال البوليس ليلة الحادث ، يقولون لوالده انه لم يكن حكيما فى مطاردة لص كان يحتمل ان يكون مسلحا

وكان هذا الخوف المتواصل سببا فى هبوط درجاته المدرسية ، بعد أن كان فى المقدمة ، ونتج عن ذلك انه أصبح يخجل من نفسه ، ويخجل من أن يكون زملاؤه قد سمعوا بما يشعر به من الخوف .. فلجأ الى العزلة ، وأبى المساهمة فى الألعاب الرياضية ، وآثر أن يكون برفقة من يكبرونه سنا ، لا سيما أجداده الذين كانوا يدللونه

ولم يكن متعلقا بأمه لأنها كانت تحاول اجباره على النوم فى حجرته بمفرده . وكانت توبخه ظنا منها خطأ ان هذا لصالحه ، وأكثر من ذلك كانت تهدده بتعريضه للسخرية أمام أقرانه ، أما أبوه فقد كان يعطف عليه ، ولكنه كان يجهل الوسيلة التى يساعده بها ، فضلا عن انه كان حاد الطبع متوتر الأعصاب

وبعد فحص المريض والاطلاع على تاريخ السنوات العشر الاولى من حياته ، اتضح انه ورث جهازا عصبيا ضعيفا ، وكان على الدوام أشد حساسية من أخته . فقد كانت قوية كأمها ، فى حين انه شابه أباه . وكان ضعفه هذا سبب تأثره بحادث اللص . وكان قبل خوفه والصدمة التى أصابته بسبب ذلك الحادث ، كثيرالتفكير فى لص آخر او شىء ما يسبب أذى لوالده الذى كان يحبه ويعتمد عليه فى اعادة الطمأنينة الى نفسه . ومما ساعده على هذا التفكير الجرائد الهزلية التى كان دائم الانكباب عليها ، وأخبار الجرائم التى كان يستمع اليها من محطات الاذاعة ، وقصص اللصوص التى كان يشاهدها على الشاشة الفضية ، وأخبار السطو على البنوك واطلاق النار .. الخ

فمهما زودنا هذا الصبى بالنصائح ، ومهما عللنا له الأشياء تعليلا منطقيا ، فان ذلك لا يصلح من أمره ، طالما اننا لم نرفع من طاقته الى الدرجة التى تمكنه من مقاومة أحاسيسه وفوق هذا يجب أن يعرف جيدا ان سبب خوفه ليس الظلام بل اندفاع هذه الأحاسيس فى جسمه ، كلما وجد نفسه وحيدا فى غرفة مظلمة

وليس من الصعب على صبى ذكى فى الثانية عشرة من عمره أن يفهم هذا . ومن حسن الحظ ان أطفال هذا العصر على علم بشىء من مبادىء الكهرباء واللاسلكى ، مما يعينهم على الالمام بطبيعة الجهاز العصبى والرسائل التى تبعث بها الحواس الى المخ والأحاسيس المألوفة ، وقد فهم فيليب جيدا فكرة « السدود » التى سبق الكلام عليها وقلنا انها تمنع طغيان « الرسائل » وتسربها الى وعى المريض. ولم يستلزم شرحها الا فترة قصيرة .

وأدرك ان هذه « السدود » فيحالته الراهنة قد تهدمت، وهذا ماحدا به الى الاستسلام للخوف . وقد ساعده على التخلص من مرضه كذلك ، انه سمع من الطبيب انه لا يختلف عن غيره من مئات الناس الذين يقعون تحت طائلة المرض ، وانه ليس الوحيد الذى يساوره الخوف ، وليس به شذوذمما كان يسمعه عن نفسه من الغير

وبفعل الدواء والايحاء والدروس التى كانت تلقى عليه ، أخذ فى التحسن بعد أسبوع واحد . وحالما وجد ان فى استطاعته أن ينام فىحجرته بمفرده ، أحس بالكثير من الفخر والزهو. ولم يعد يخشى أن تصل قصته الى أسماع زملائه فيتخذونه أضحوكة . وقد تطلب تجديد طاقته فترة من الزمن ، أصبح بعدها قادرا على تحمل الصدمة اذا جاءت بعد أن كان يذعن لها فيهبط الى مجال النورستانيا . والغريب ان التقارير التى وصلتنى من أهله بعد مدة طويلة ، يستدلمنها انه لبس بكامل الصحة وحسب ، أو انه لم يزل « طيبا » وحسب ، وانما أصبح معدوداً من « الأشقياء »

البيئـة البيتيـــة ...

للطفل على والديه حق المكان الملائم الذى ينمو فيه نموا سليما . وليست « الشقة » الصغيرة ذلك المكان ، وان كانت بالغة حد الزخرف والأناقة ، وأيا كان الحى الأرستقراطى التى توجد فيه . ان للطفل على والديه حق البيت ، وقبل كل شيء حق غرفة خاصة له فيه ، يطمئن اليها ، بمعنى ان احدا من أفراد الأسرة لا يشعر انه يزاحمه أو انه فى طريقه

خير لطفلك أن يشب فى حى متواضـــع ، وفى بيت

ينقصه الكثير من أحدث مرافق الحضارة ، طالما كان له فيه غرفة يستطيع أن يكون حرا للعب فيها ، وأن يدعو أصدقاءه اليها لمشاركته فى اللعب متى شاء ذلك

وللطفل حق الحرية التى بها يشعر انه يستطيع دعوة أصدقائه الى «بيته» وأن يكونوا فيه على الرحب والسعة لأنهم أصدقاؤه . واذا لم يفعل ذلك من تلقاء ذاته ، فعلى أمه تشجيعه ، وخير لك أيتها الأم أن تعدى له ولأصدقائه « الكاكاو » والكعك أو السندوتش ، حتى يشعر انه وهم فى بيته ، من أن تستمعى الى سلسلة محاضرات فى سيكولوجيا الأطفال

واذا كان طفلك خجولا ، شجعيه على أن يصحبه طفل أوأكثر ـ أصغر منه قليلاـ ليلعبوا معه . وساعديه فى بادىء الأمر، الى أن يزول عنه الخجل، ثم اتركيهم يلعبون وحدهم. وحذار من أن تشجعى الطفل على ايثار البقاء معك أو مع أجداده ، على رفقة من فى سنه ، لأنك بعملك هذا تساعدين الطفل على خجله ، باذعانه الى أحاسيسه

وفوق كل شىء لا تنتظرى أن يكون طفلك ما يسمونه «طيبا» اوهادئا كل الوقت أوأكثره . وذلك لأن الطفل السوى ، سليم البنية ، يكون عادة جم النشاط ، كثير الحركة كثير الضوضاء والجلبة ، محبا للاستطلاع والتجريب ، ولايهمه راحة الكبار من أفراد الأسرة . فهناك الكثير مما ينبغى أن يتعلمه ويريد أن يتعلمه ، ومن طبيعته ان فى داخله دافعا قويا ملحا ، يدفعه الى معرفة كل شىء وبأسرع ما يمكن فاذا أتيحت له الفرصة ، أخذ ماكينة الخياطة وفك أجزاءها وحاول أن يصلح جهاز اللاسلكى والمكنسة الكهربائية . ولو أتيحت له الفرصة ،

أظهر ولعا بالحيوانات المدللة، ولم يعبأ بالأقذار والجراثيم، ولا يخشاها. وآمل، أيتها الأم، أن تعلمي أن هذا أفضل بمراحل من أن يشب مريضا بعقدة الخوف من الجراثيم

اننا نسمع في هذه الأيام عبارة « الطفل المشكل » تدور على الألسن.. ليس الطفل المشكل هو الذى يعالج أقفال الأبواب فيفسدها ، ولا هو الذى يشوه جدران الحمام بأحمر الشفاه وطلاء الأظافر ، ولا هو الذى يعيث في صنابير الماء فسادا ، ان الطفل المشكل هو ذلك الطفل النموذجي شديد الحساسية، المطيع لكل الأوامر وفي كل وقت ، الهادىء ، المحافظ في حركاته وسكناته ، المكب على دروسه في أوقات فراغه ، الممتلىء حياء وحشمة ، الذى يؤثر البقاء مع الكبار من افراد أسرته ، على رفقة البنين والبنات من أنداده

مثل هذا « الطفل النموذجي » هو الجدير بشدة الملاحظة لأنه في حاجة ملحة الى العلاج الطبي والعلاج النفساني . ولم ذلك ؟ لأنه مريض . وامثاله هم الذين يحملون عادة في أجسامهم وعقولهم « الجراثيم » التى تؤدى بهم في مستقبل حياتهم الى الانهيار العصبي

لماذا ينهار الصغار ؟ . .

اتضح مما سبق ، ان ليس كل انسان يولد بجهاز عصبي قوى سليم ، ويختلف الأفراد في مدى هذه القوة والسلامة ــ حتى اذا كانوا أشقاء ــ اختلافا عظيما . وتزداد هــــذه الفروق الفردية الكامنة فيهم ظهورا ووضوحا، متى اخذت مسئوليات الحياة تلقى على أكتافهم، فتتكبد الطاقة العصبية العناء بسبب ذلك ، وتتكاثر عليها المطالب ، من مضاعفة التعاون والتنافس ، وتركيز الفكر،

واصدار الأحكام الصائبة فى الأعمال اليومية ، واحتمال المشاق والصبر على المكاره

والكثير من الناس لا يقوى على هذه المطالب فينهار..

وسبب هذا الانهيار عند السواد الأعظم منهم ضعف الجهاز العصبى . فاذا كان هذا الضعف يسيرا ، بدت على صاحبه الأعراض التى أشرنا اليها فى الفصول السابقة، وقلنا ان هذه الأعراض تستجيب للعلاج ، وأن المريض يستطيع أن يعيش بعد شفائه عيشة سوية ، بشرط أن يتوخى الاعتدال فلا يجهد ذلك الجهاز الذى سيبقى دون المعدل فى صلابته ، مهما بلغت العناية به للمحافظة على سلامته

أما اذا كانت خلايا الجهاز العصبى تنقصها المادة الزلالية الحيوية Protoplasm ــ وهو نقص طبيعى لم يهتد الطب الى ايجاد علاج له بعد ــ فان صاحبه يبدو عليه منذ طفولته مايدل على هذا العيب البيولوجى . فاذا لم يعالج فى سن مبكرة ، كان عرضة لاصابته عاجلا أو آجلا بالجنون المسمى بجنون المراهقة « شيزوفرينا »

جنون المراهقة ...

ان جنون المراهقة « الشيزوفرينا » أشد الأمراض العقلية خطورة وأكثرها تحديا للعالم المتمدين اليوم. ففى أمريكا مثلا يصاب به سنويا ٤٠ ألف صبى وفتاة ، تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢١ ، فيودعون مستشفيات الأمراض العقلية حيث يبقى أكثرهم فيها طول حياته . وهؤلاء عادة من أشد التلاميذ ذكاء ، وقدوة حسنة تحتذى بها فى المدرسة والبيت ، ولذا يغلب أن يكونوا فخر والديهم ومصدر سعادتهم ، والفئة المدللة المختارة عند معلميهم. ومن صفاتهم الولع بالدراسة وحب العمل،

انهم يؤثرون الانكباب على الأوراق والكتب ، على أن يساهموا مع زملائهم فى وقت اللعب ، يفوزون بكافة الجوائز المدرسية ، ويتخرجون فى مدارسهم بامتياز ولكنهم يمنحون الدبلوم النهائية فى مستشفى المجاذيب !

هؤلاء الأطفال مصابون بعيوب طبيعية بيولوجية .. وليس معنى هذا انهم ضعاف العقول ، انهم على النقيض من ذلك شديدو الذكاء ، وأكثرهم من بيوت كريمة ، واسر مثقفة ، ولم يدخر ذووهم جهدا الا بذلوه فى السهر على راحتهم وتربيتهم . ولا يستثنى من ذلك الا شىء واحد . وهو ان احدا من أقرب المقربين اليهم لم يكتشف فى الوقت المناسب اعراض هذا العيب فى جهازهم العصبى ، وعلاجه قبل أن يبلغ بصاحبه درجة الجنون

وأرجو الا أكون مروجا للمخاوف ، فلست أريد أن تساور الوالدين من قراء هذا الكتاب فكرة جنون المراهقة بمجرد وصفها ، كما يساور الكثيرين الخوف من السرطان بعد قراءة شىء عنه

من المهم جدا الا يتطرق الى الأذهان ان كل استنفاد للطاقة العصبية من أعراض هذا المرض . والكثير من اطباء الأمراض العقلية للأسف يقع فى هذا الخطأ . والنتيجة المؤسفة ان ألوفا من المرضى الذين يدخلون مستشفيات الحكومة ، وقد يبقون فيها البقية الباقية من حياتهم ، بدعوى انهم مصابون بجنون المراهقة ، ليسوا كذلك اطلاقا . وهكذا يظل هؤلاء التعساء أعواما فى تلك المستشفيات ، بغير أن يزيل طبيب عنهم مخاوفهم ، او ينقذهم من الاحاسيس الغريبة المؤلمة التى تسرى كالكهرباء فى اجسامهم ، أو يريحهم من الوساوس التى تغرق أذهانهم . هؤلاء يعيشون سجناء ، وقد حكم عليهم

ظلما وجهلا انهم مجانين لايستجيبون للعلاج فعليهم أن يظلوا هناك الى أن يموتوا

ان جنون المراهقة ينشأ من عيب وراثى فى الخلايا العصبية ينتج عنه تعطيل نموها . فيشب المرء ضعيف الطاقة ، شديد الحساسية ، يشعر منذ صغره بعدم الرغبة فى اللعب مع أقرانه ، ولا يميل الى التنافس ، ويكون أكثر ارتياحا مع من يكبرونه سنا ، منه مع من هم فى سنه، وقلما يكون حسن العلاقة بسائراعضاء الأسرة

وتبدو أعراض هذا الداء الخبيث قبل سن العاشرة .. وتظهر واضحة فى سلوك صاحبها بوجه عام ، وكلما تقدم الطفل المريض نحو سن المراهقة ، آثر البقاء فى عالمه الخاص أو على الأقل يظهر عليه ذلك . وبهذه الطريقة تتكون فيه الشخصية المعتزلة المنزوية .. فيميل الى السكون والوحدة

وبين السادسة عشرة والعشرين ، يأخذ عادة : فى التساؤل «ما العيب فى ياترى؟ لماذا لا أستطيع الانسجام مع الآخرين ؟ » . وفى هذه الفترة من العمر ، تكون مطالب الحياة قد أخذت فى الاشتداد . فلابد أن يحتفظ بمكانته بين اقرانه فى المدرسة أو الجامعة أو فى المكتب ، أو المصنع ، أو الجيش فى حين انه يشعر بالعوائق التى تقف حائلا دون بلوغه هذا الهدف . ومما يزيد المسألة تعقدا ، أن شدة ذكائه تدفعه الى مواصلة التفكير والعودة الى السؤال عينه : « ما العيب فى ؟ »

وهنا ينتابه ذلك الشعور الذى يمنعه دواما من اللعب مع زملائه والاشتراك فى حياتهم الاجتماعية الخ . وسرعان مايترجم ذلك الشعور الى ان الناس ضده أو يكيدون له ،

ومن هنا تبدأ الآراء الاضطهادية تساوره ، ولايقتصرهذا الشعورعلىأفراد معينين ، بل على العالم كله . فيخيل اليه انكلعابر سبيل يتكلم عنه ويرقب خطواته . وفعلا يسمع أصوات هؤلاء ، وتقرع أذنيه عبارات السخرية التى تصدر عنهم ، وما يتهمونه به من اجرام وأفعال فاضحة . وقد يخيل اليه ان هنـاك فردا من الأفراد يدير دفة عقله

وكلما تقدم المرض ، زادت هـذه الأوهام شـدة «فيسمع» أصوات الناس حيث لايوجد أحد.. وهذه هلوسة شائعة بين المرضى بهذا الداء . وقد تكون هـذه الأصوات فى اعتقاده للتهديد ، وقد تكون للاستهزاء به. وتارة توعز اليه أن يرتكب أمورا شائنة لايرضاها. وكما ان هذه الهلوسات سمعية ، فقد تـكون أيضا بصرية

وتأخذ حياته الوجدانية فى التقهقر والانحطاط .. فلا يعود يجد فى الحياة لذة ، ولا يعير الأشياء عناية أو انتباها . وقد يتقلب بين تبلد العاطفة تارة والعنف أخرى ، فيقذف بالأشياء هنا وهنالك ، ويكسر النوافذ ويهشم الأثاث ، وقد يعتـدى على من حوله ، وهـذه الدوافع تبلغ فى داخله نهاية الشدة ، فلا يمكنه مقاومتها

ويتأثرحكمه على الأشياء الى أقصىحد ، وبينما يكون واجما منقبضا ، ينتابه شعور فجائى بالعظمة ، فيزعم انه ملك أو زعيم أو دكتاتور عالمى . وكثيرا ما يخيل للمرأة المصابة بهذا المرض أنها قديسة !

علاج جنون المراهقة ...

اكرر القول انه بالرغم من ان الـكثير من حالات هذا المرض ميئوس منه ، فان عددا منها قابل للشفاء اذا عولج مبكرا

واستعمال صدمات الانسولين فى علاج الشيزوفرينا (جنون المراهقة) كثير الشيوع الآن ، وهو علاج لابأس به مع التحفظ الشديد . وأقول مع التحفظ ، لأنه وحده لا يغنى فتيلا ، اذ ينبغى أن يتبع ذلك بالعقاقير التى تقتضيها الحالة مع اعادة تربية المريض Re-education ، والى علاجه نفسانيا. أما التحليل النفسانى فقلما يفيد. وقد تفيد الصدمات الكهربائية فى بعض الحالات فقط. واساس هذا العلاج اعادة الخلايا العصبية الى حالتها الصحية العضوية بالقدر المستطاع ، بالدواء أولا وتنظيم حياة المريض النفسية ثانيا

وأريد أن أقول بهذه المناسبة ان العلاج بالصدمات الكهربائية لايجدى فى أغلب الحالات. ومما يؤسف له ان الكثير من الأطباء يلجأ اليه بغير تمييز ، وقبل ان يشخصوا المرض تشخيصا صحيحا ، وقبل أن يعرفوا شيئا عن نفسية المريض. وحتى فى الحالات القليلة التى تصلح فيها ، لا تفيد المريض بشىء ما لم يتبع ذلك بالعقاقير التى تجدد خلايا الجهاز العصبى. وأنا شخصيا لا الجأ بتاتا الى الصدمات الكهربائية الا فى حالات نادرة مختارة ، مع العلاج النفسانى وفقط اذا آنست من المريض استعدادا لها. وفى هذه الحالة فقط يكون العلاج ناجعا وسريعا

اما فى أمراض العصاب التى اشير لها فى هذا الكتاب ـ القلق والوسواس والهستريا والمخاوف بشتى أنواعها الخ ـ فينبغى الا يلجأ فى علاجها الى الصدمات الكهربائية بتاتا ، اذ انها عقيمة لا تفيد المريض اطلاقا

الوقاية ليست عسيرة ...

مما يدعو للاغتباط أن الوقايــة من هذا المرض ليست عسيرة بالرغم من أن الشــفاء منه ليس كذلك . وهى

تتوقف على اكتشاف أعراض المرض مبكرا، وتشخيصه تشخيصا دقيقا وسرعة علاجه على يد طبيب ماهر . وعلى كل من الأم والمعلم أو المعلمة أن « تقرأ » هذه الاعراض عند ظهورها فى الطفولة المبكرة ،ثم تعمل على مساعدة الطفل حتى يقاوم احاسيسه ويعمل ضدها. وهذا يستدعى الكثير من الصبر والملاطفة والتفاهم والحلم . وينبغى الاقدام على هذا بالكيفية التى تقدم عليهـا الأم اذا أرادت انقاذ ولدها من كارثة مدلهمة

وجل آمالى أن يأتى اليوم الذى يكون فية لكل مدرسة طبيب للأمراض العقلية مدرب ، يقضى ساعات عمله كلها فى زيارة الفصول والملاعب ، لمراقبة التلاميذ فى دراساتهم والعابهم ، وفى حركاتهم وسكناتهم . فاذا كان ماهرا فى مهنته استطاع أن يكتشف فى السنوات الدراسية الأولى الأطفال الذين تدللهم معلماتهم ، واولئك الذين يتهربون من الالعاب التى تتطلب شيئا من الخشونة والعنف ، وغيرهم ممن يتأثرون بسرعة مما يوجه اليهم من الاقوال ، واولئك الذين لاتمكنهم بنيتهم او شجاعتهم من ان يردوا الكلمات التى توجه اليهم بمثلها

هؤلاء الاطفال وامثالهم يجب علاجهم فى الوقت المناسب حتى لا تستفحل حالتهم ،حقيقة انهم سيظلون طول حياتهم مرهفى الحس غالبا ، ولكنهم بالعلاج السليم ، وتقويم ما اعوج من ميولهم واتجاهاتهم ، وتفهيمهم شيئا عن طبيعة أحاسيسهم ينقذون من الانهيار او الاصابة بهذا النوع من الجنون فى مستقبل حياتهم .. ينقذون من الانتقال من مدارسهم للتخرج فى مستشفيات الأمراض العقلية ، بل يخرجون الى ميدان الحياة حيث يساهمون فى بناء الأسرة والوطن

الفصل الثاني عشر :

تعلم كيف تعيش

العيش فن جميل ، بل أعظم الفنون الجميلة شأنا . وهو كسائر الفنون : الرسم والتصوير ، وصناعة التماثيل ، والكتابه ، والغناء والتمثيل ، والرقص ، يتطلب لاتقانه اراده، وعزما ، ووقتا ، وتطبيقا ، وجهدا، وليس لاتقانه والأخذ بناصيته حد يقف عنده صاحبه . فكلما تبحر انسان فى فن من الفنون ايقن انه لايزال بعيدا عن الكمال بمراحل

لقد ظل الرسام الايطالى الشهير « تشيان » يتعلم ويخرج لعشاق الفن لوحاته الرائعة الى آخر نسمة من حياته ولما بلغ التاسعة والتسعين من عمره اعترف بأن المجال أمامه واسع لاتقان الكثير مما يجهله من نواحى فنه المحبوب . وهـذا ميكل انجلو ــ وعظمة صـوره وتماثيله من بدائع الفن ومعجزاته ــ نظر الى لوحتـه الخالدة « الخليقة » وهو على وشك التسعين من عمره ، فتأوه والأسف يملأ فؤاده وهو يقول : « آه لو أن لدى من العمر متسعا لزيادة اللوحة اتقانا ، واخراج مايفوقها جمالا وموضوعا » . كذلك « فردى » ظل يخرج للعالم مقطوعاته الموسيقية الشهيرة الى أن قارب التسعين

وكلما زدت اختبارا والماما بفن الحياة ، زاد العيش رغدا وحرية ، وسعادة ، ولذه . وكلما قل تفكيرك فى نفسك ، وقل اهتمامك بأحاسيسك وبما يقوله الناس عنك ، وبالمنافع التى تعود عليك من كل شىء ، تكشفت أمامك آفاق جديده ، وطرق واحتمالات تزيد العيش بهجة ومرحا وسرورا

ولا سبيل الى هذا الا اذا تعلم الانسان كيف يعيش

لقد ذكرت مرارا وتكرارا فى الفصول السابقة وجوب تجديد الطاقة فى الجهاز العصبى ، وتنظيم حياة المريض السيكولوجية ، حتى يتخلص من عصاب الخوف. وقلت ان تنظيم الحياة النفسية معناه اعادة تربية المريض . فماذا يقصد بهذا التعبير الاخير ؟..

فى اعتقادى ان التعريف الآتى للتربية يجيب عن هذا السؤال اجابة وافية شاملة فى جملة واحدة ، وهو :

« التربية هى تكوين العادات السليمة »

وينطبق هذا على الجسم كما ينطبق على العقل ..

لقد كان جل عنايتى فى وضع هذا الكتاب ، أن أخاطب القراء الذين لا تتاح لهم الفرص ـ لسبب ما ـ لكى يستشيروا طبيب أمراض عقلية خبير ، فى المسائل التى يحتاجون فيها الى مساعدة . وقد حرصت أن أوضح كل شىء بلغة بسيطة يفهمها كل قارىء ، بما فى ذلك طريقتى فى علاج الأمراض العقلية ، والنظرية التى على اساسها اتبعت هذه الطريقة . وليس تجنبى الألفاظ العلمية دليلا على أن العلاج غيرعلمى. وليس خلوالكتاب من الكثير من العبارات الفنية المعقدة ، يجعل قراءته من الأطباء حاطا بكرامتهم . لقد اعتدت أن أنصح مرضاى

دواما وبغير استثناء ــ لاسيما الذين قضوا مرحلةطويلة من أعمارهم منطوين على أنفسهم وشعورهم ــ بأن هناك مجالا واسعا أمامهم لتعلم شيء جديد لم يسبق لهم عهد به من قبل . وأريد هنا أن أوجه هذه النصيحة عينها أيضا الى زملائى فى مهنة الطب الذين سيطلعون على هذا الكتاب

وليسمح لي القارىء أن أشدد فى التنبيه الى هذه النقطة للمرة الأخيرة وهى : « اذا كنت مريضا فلابد من علاجك على يدطبيب .. فليس فى وسعك أن تعالج نفسك بقراءة كتاب أو بمجرد التفكير المنطقى . وليس فى وسع هذا الكتاب أن يؤدى لك الخدمة التى يستطيع الطبيب بعلمه وفنه تأديتها . كل ماهنالك ان قراءته تساعدك على تفهم طبيعة علتك ، وتطمئنك على انها قابلة للشفاء ، وتوجه نظرك الى انك فى حاجة الى طبيب . وفوق هذا كله قد تساعدك على التعاون بحكمة مع طبيبك فيما يحاول أن يتخذه من وسائل العلاج . على ان أجل خدمة يقوم بها هذا الكتاب ، هى اقناعك بأهمية « العمل ضد أحاسيسك » ومقاومتها بدلا من الاذعان اليها . فهذا هو الطريق المؤدى الى الحرية العقلية

كثيرا مايقول لى المرضى : « لقد لازمنى المرض هذه الأعوام الطوال . وقد أضعت من عمرى سنوات هى زهرة الحياة ، وقد فاتت الفرصة التى كان يمكن أبدأ فيها حياة جديدة » . أن هذا القول هراء .. انه دليل قاطع على النفسية المريضة ، وان صاحبها مفتقر الى اعادة تنظيم حياته والى خلق نموذج جديد من العيش

عمرك فى أعصابك ...

العمر كمية نسبية ، لا تقاس بعدد السنوات .. فمن

الناس من يبلغ مرحلة الشيخوخة فى سن الثلاثين ، ومنهم من يبقى فى مرحلة الشباب وهو فى الثانية والتسعين . والمسألة مسألة أعصاب

ان أكثر أعراض الشيخوخة ـ التذمر والتحسر ، سرعة الغضب لاتفه الأسباب ، تركيز التفكير فى النفس التأثر مما يمس الكرامة وان كان من نسج الخيال ، خشية وقوع كارثة أو خطر محدق ... وكل هذه وأمثالها ليست مقصورة على من يبلغ من العمر السبعين أو أكثر. وانما هى جزء من نفسية الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم ، طالما كانت الطاقة فى خلاياهم العصبية قد هبطت الى الحدود العليا من المجال النورستانى

فاذا بدت عليك هذه الأعراض ، فاعلم انك لا تصلح ان تكون رفيقا أوصديقا مرغوبا فيه لأحد . ولايرجى أن تكون ذا حظوة عند الغير. فليس ثمة من يعنى برفقة شخص مزمن فى الشكوى من كل شىء ، كثير الانتقاد ، ممعن فيه ، دائم التأوه ، ماهر فى البحث عن العيوب والأخطاء فى الناس والأشياء ، كثير الهم ، لايعجبه العجب .. كذلك اذا كنت غارقا فى التفكير فى نفسك وفى احاسيسك ، فان الناس يعدونك مصدرا للملل والسآمة

ولا ينكر أن الكثيرين من العجائز تبدو عليهم هذه الأعراض ، ولكن ليس السبب كبر سنهم ، بل حالة أعصابهم . وليس هناك مايدعو لبقائهم على هذه الحالة ، الا انهم يستجيبون للعلاج ، ومتى جددت الخلايا فى الجهاز العصبى ، زالت عنهم الأعراض والصفات التى تجعلهم عرضة للملل الناس منهم . وليس من طبيعة الشيخوخة أن تجعل صاحبها عبئا ثقيلا على نفسه وغيره. ان القدرة على الاستمتاع بالحياة يمكن الاحتفاظ بها الى

آخر نسمة ، طالما داوم صاحبها على تغذية جهازه العصبى بالطاقة . وبين مرضاى من تجاوز السبعين من رجال ونساء ، ويعيش عيشة سعيدة خالية من الأعراض السابق ذكرها . ولا تزيد عنايتهم بأنفسهم عن أكثر ما يعنى كل شخص ذكى عاقل بنفسه ، كما انهم لايداومون الشكوى من أمراض لا وجود لها ، ولايكثرون من الكلام عن صحتهم والتفكير فيها. ويجدون سعادة ولذة فى عشرة الناس والمساهمة فى نشاطهم ، ويرقصون ، ولاتفوتهم الرحلات والأسفار، ويطالعون الكتب والمؤلفات . ويقضون شطرا من أوقاتهم فيما اعتادوه من الهوايات. وكثيرا مايشغلون أنفسهم بأشياء كانت لا تمكنهم الفرص فى شبابهم من الاشتغال بها ، أو لأنهم — على حد قول بعضهم — كانوا لايعرفون فى ذلك الحين من فن الحياة ما يعرفون اليوم

ان جل آمالى انك بعد تصفحك هذا الكتاب ، وتتبعك النصائح التى جاءت فيه ، تستطيع أن تضرب صفحا عن سنك — بلغت فيه ما بلغت — فاذا ما أعدت تربية نفسك من جديد ، تبدلت نفسيتك المريضة الهرمة ، الى نفسية موفورة الصحة والعافية والشباب ، وازدادت مقدرتك على الاستمتاع بالحياة ، وأصبحت محبوبا عند الناس ، فيكثرون من دعوتك الى حفلاتهم ، لا لأن ذلك واجب يؤدونه ، ولكن لأن وجودك معهم يزيدهم سرورا

فابدأ من الآن بحياة جديدة .. واتخذ لنفسك عادات غير التى هبطت الى مستواها

داء التردد ...

ان العجز عن اتخاذ قرار نهائى حاسم ، حتى فى الأشياء التافهة ، من الأعراض الشائعة للضعف العصبى.

فالكثير من المرضى يقضى ســاعات فى ارتداء ملابسه ، لأنه لايستطيع أن يقرر أى جورب يلبس قبل الآخر ، أو أن يمشط شعره قبل الاستحمام أو بعده ، أو أى رباط رقبة أو أية بذلة يختار لذلك اليوم

والكثير منهم يشكون هذا التردد فى ظروف شتى وفى مناسبات أشد تفاهة مما سبق . فاذا قصدوا مخزنا تجاريا لشراء سلعة ، وقفوا حائرين لايدرون أية سلعة يتخيرون . واذا هموا بالخروج من منازلهم طال وقوفهم ،

وهم لايستطيعون أن يقرروا حمل المظلة للوقاية من المطر أم تركها فى المنزل . وهكذا يقدمون رجلا ويؤخرون أخرى فى الاقدام على كل شيء ، وبذلك يستنزفون الطاقة من أعصابهم فى كل عمل يأتونه فى حياتهم اليومية . فاذا كنت احد هؤلاء فبادر بالعلاج ، وبدأ بالعمل ضد أحاسيسك . اى اذا خطر ببالك حمل مظلتك ، وساورتك فكرة عدم حملها ، فاحملها قبل أن تستسلم لحساسيتك وخوفك من حملها

من تعاليم الفيلسوف السويسرى « آميل » Amiei قوله : « كل قرار تتخذه يحد من حريتك » . وسبب تمسكه بهذا القول انه كان رجلا مريضا ، مصابا بالخوف من انهاك أعصابه . لقد كان مخطئا كل الخطأ ، لأن كل قرار تتخذه ــ بحزم وحكمة ــ تقوية لعقولنا ، وتزويد لنا بالسلاح لمجابهة الحياة

عود نفسك يوميا على اتخاذ قرار حاسم فيما تقدم عليه من الأعمال ، ولا تذعن للشرود ، ولا تخش عاقبة الخطأ .. فهبك أخطأت فى أربع قرارات وأصبت فى ستين ، فهل فى ذلك مايؤدى الى كارثة ؟.. ان القرارات التى يتردد المرضى فى اتخاذها ، لا أهمية لها فى حــد

ذاتها . من المهم فى الحياة أن تجرب حظك فى الحياة ، وان كان فى ذلك ما يعرضك للخطر، فان هذا فى مقدمة الوسائل التى بها تتعود الاقدام والمخاطرة

أهمية اللعب ...

قل من الناس من يخصص وقتا كافيا للعب اذا ما تقدم فى السن ، وذلك لأنهم يعدون العيش عملية شاقة ، وينظرون الى الحياة «كروتين» تجرى نغماته على وتيرة واحدة . ان اللعب لايستنفد الجهد كما يظن البعض ، ولكنه على النقيض من ذلك يغذى الطاقة ويجدد القوى ، وينشط البدن فيتضاعف عمل صاحبه وانتاجه

انني شخصيا مولع بالرقص، وقد اتخذته طول حياتى نوعا من أنواع «اللعب» الذى يريح الجسم والعقل معا ، وبه استطعت أن أواصل عملى الطبى بغير توقف ، وبأقل ما يمكن من الاجازات والعطلات ، وبغير حاجة الى ما يسمونه «علاج الراحة» Rest Cure من وقت الى آخر كما يفعل الكثيرون

وطالما نصحت مرضاى الذين لم يعد الرقص عندهم وسيلة للعب والتسلية بعد تقدمهم فى السن أو اصابتهم بالمرض ، بأن يتلقوا من جديد دروسا فى هذا الفن ، وان يخصصوا ثلاث ساعات أو اربعا أسبوعيا لهذا النوع من الرياضة

ولاشك ان هذا الدواء الذى أصفه لهم ، ألذ طعما وأعم فائدة ، من كثير من العقاقير التى يصفها الأطباء لمرضاهم

واذا كنت شديد الميل الى تأليف الروايات ، أو الى التصوير أو صناعة التماثيل ، واحتفظت بهذا الميل سرا

بينك وبين نفسك ، فتشجع ومارس هذه الفنون ، واتخذها لونا من ألوان اللعب . قد لا تدر هذه عليك مالا ، ولكنك ستجد فيها رياضة ، وصحة ، ومتعة ، وراحة . وبعملية حسابية بسيطة يمكنك تحويل هــذه الى دولارات ...

قد تقول : « انى لى ذلك وقد بلغت من العمر ما بلغت؟ »

وانا أجيبك : « تستطيع ذلك .. من المهد الى اللحد »

انظر الى من حولك من الذين تجاوزوا الستين والسبعين من أعمارهم ، تجد منهم كثيرين ممن تعلمــوا هوايات وفنونا وصناعات ، ولم يعبأوا بهذه السنوات . وأنت تستطيع ذلك بغير أن تدفع عنها ثمنا .. فالفصول التى تعقدها المعاهد العلمية للكبار(١) ، مفتوحة أبوابها للطلاب من كافة الأعمار ، وللرجال والنساء ، وكلها مجانية

اتخذ من هــذه المعاهــد ومن المكتبات العامة وسيلة لتعليم نفسك ، حتى يتســع افقك ويزيد اســتمتاعك بالحياة . أتعرف شيئاً عن الشعر ؟ . اذا كان الجواب لا ، فابدأ بقراءته من الآن ، تجد فيه لذة لم يسبق لك عهد بها . أعد تربية نفسك حتى تجد متعة فى جمــال الطبيعة : عجائب الزهور والأشجار والطيور ، حركات السحب فى السماء وتغيرات الفصول ...

اخرج من «نفسك» .. ذلك السجن الذى يأوى شتى أنواع الخوف والحساسية والخجل والاستحياء . اهدم تلك الحواجز . ان الحياة لك ، وبين يديك ، وأنت حر التصرف فيها .. وفى وسعك تشويهها ، وفى وسعك تزيينها وملؤها بهجة ونورا

(١) المترجم ـ كالجامعة الشعبية فى مصر .

من أقوال « امرسون » : « طالما وقف المرء في طريقه ، وقف الناس في طريقه وسدوا عليه المسالك » .. فافسح لنفسك الطريق

لا تكن رقيبا على نفسك ...

يواصل المصابون بأمراض عصبية الرقابة على انفسهم ليلا نهارا .. تجنب هذه العادة الذميمة .. اقلع عنها في أول فرصة ممكنة ، فيما يختص بما تحب وما تكره . فمهما يكن من شيء ، فان كراهيتك لهذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص ، أقل أهمية بكثير من معرفتك شيئا عن هذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص. اذ كيف يمكنك أن تعرف شيئا عن هذا أوذاك ، اذا كان أساس هذه المعرفة مجرد حبك الشخصي له أوكراهيتك؟

تعلم ان تتقبل الحياة كما هي — على علاتها — فبهذه الوسيلة تتغلب على العاصفة اذا هبت . نعم كيف تنحني مع التيار بغير أن تتمادى معه في السير . ألا ترى شجرة السنديان تنحني مع الريح ثم تعود الى مكانها ولاتنكسر؟

هذه هي القوة الحقيقية والحكمة والفن ...

حاول،كلما وجدت تفكيرك مركزا فيʼنفسك وأحاسيسك وهمومك ومخاوفك ، أن توجهه الى ناحية أخرى . في هذا التوجيه انعاش للعقل ، وترويح للنفس. يمكنك أن تستبدل تفكيرك في ذاتك بتفكيرك في زهرة مثلا ، كما يفعل أحد مرضاي. وبين مرضاي سيدة مولعة بالأسفار تستبدل تفكيرها في ذاتها ، باستعادة صورة أحد المناظر الطبيعية الجميلة أو المباني الفخمة أو التحف الفنية ، الى الذاكرة . هذه بعض الحيل التي يتخذها المرضى وسيلة للهرب من أنفسهم .. غير ان كلا له طريقته

الخاصة فى أبعاد تفكيره عن نفسه

وأذكر الا شيء أقـــدر على تجديد الذهن من تغيير المادة التى يفكر فيها . وليس أشد خطرا على النفس من الأفكار الثابتة الملحة ، وسواء أكانت هذه وساوس دينية أو تحزبا لآراء عنصرية أو سياسية ، أم تعصبا لمسائل اجتماعية ، فانها كلها منهكة للجسم ، مضنيــة للعقل

من لوحات الرسام الأمريكى « توماس برتتون » ، صورة شهيرة لثلاث نسوة عنوانها « بنــــات الثورة الأمريكية» يتمثل فيهاهذا المبدأ الهام وهو : انالكراهية، والحقد ، والشـــعور بالاثم ، والاستياء وأمثالها من الانفعالات التى تلازم أصحابها زمنا طويلا ، تدفع بهم نحو الشيخوخة بخطا واسعة سريعة

دعك من الماضى ، لأنه لن يعود .. الحياة سلسلة من الاختبارات الجديدة .. الأموات لا مستقبل لهم ، اما الأحياء فلهم اليوم وما ينتظرونه من الغد

ليكن دأبك أن تغفر للغير زلاتهم ، وتغفر لنفســك زلاتك . فأيا بلغت آثامك وذنبك من الجسامة ، فليس ما يدعو الى تركها تسمم جسمك وعقلك

كانت احدى المريضات التى تتردد على منذ سنوات ، تشكو انهيارا عصبيا شـديد الوطأة ، وعسر هضم ، وانقباضا فى النفس ، ويأسا من الحياة . وعندما جاءت لاستشارتى كان قد مضى عليها فى هذا المرض ثلاثون عاما. والسبب؟ السبب أن أهلها أشبعوها توبيخا ولوما وتقريعا عندما كانت فى السابعة عشرة من عمرها ، لأنها سمحت لشاب بتقبيلها . وظلت بعـد ذلك تكيل ذلك

التوبيخ لنفسها ، فلازمها الشعور بالاثم . ومن الطبيعي أن تكون هذه السيدة قد ولدت أصلا بجهاز عصبي ضعيف ، اذ لولا ذلك لما كانت تلك الذكرى تسبب لها كل هذه الآلام . على ان المهم في هذه الحالة ان الشعور بالاثم ، لذلك الحادث التافه البرىء الذى يقع لأكثر الشباب ، قد علق بذهن صاحبته سنوات ، ولم تتمكن من الخلاص منه ، زعما منها انه جرم أعظم من أن يغتفر

الواقع ان الطاقة العصبية متى هبطت ، نزع صاحبها الى التنقيب عن نزوات الشباب ، وآثام الماضي ، مهما بلغت من التفاهة ، واخذ في تضخيمها وتكبيرها الى أن تبدو اجسم من أن تنال العفو

وهذه حالة سيدة أخرى من مرضاى ، ظلت سنوات عديدة تشكو وسواسا غريبا ، وهو ان مكتب المباحث الجنائية يبحث عنها ويطاردها . وكانت تقرأ بين السطور في كل صحيفة ومجلة واعلان ، عبارات تهديدية ، كان يخيل اليها انها موجهة اليها . وعبثا حاولت الوقوف على الجريمة التي ارتكبتها في ماضيها حتى تخشى مطاردة البوليس لها . كل ما في الأمر ، على حد قولها ، انها تخشى أن تكون قد ارتكبت خيانة ضد الوطن ، لا تعود تذكرها . وظلت تنوء تحت هذا الوسواس الأليم سنوات طويلة قبل أن تلجأ للعلاج

لا تخف من المسئولية ...

المسئولية لا تقتل أحدا أبدا .. وليست هي التي تهد كيان الجسم وتضنى العقل . ولم يسمع من أحد انه مات بسبب القيام بأعماله اليومية . قد تلقي اللوم على العمل اذا اصبت بالمرض ، ولكنك بذلك تتخطى المذنب الأصلي : نفسك

ليست الوظيفة هي التي يعزى اليها المرض، بل الوسيلة التي بها تؤديها. وليست المسئوليات هي سبب علتك، وانما الكيفية التي بها تستجيب لها، هي التي تنهك أعصابك. والرجل الحكيم هو الذي يعمل بيديه وذكائه، لا بوجدانه وعاطفته وانفعالاته

المسئوليات هي الخطا التي أخرجت الجنس البشري من الظلمات الى النور، ومن الهمجية الى الحضارة. وهذا تاريخ أمريكا يدلنا على ان تلك المساحات المترامية الأطراف، التي مهدت للزراعة والصناعة، في حقبة قصيرة نسبيا، ما كانت لتبلغ مابلغته من التقدم والرقي، لولا المسئوليات الجسام التي تحملها رجال البلاد ونساؤها، وجاهدوا في سبيلها

وهذه آثار الرواد الذين تسلقوا جبال « الالفان » وجابوا البراري والقفار، ثم جازوا الجبال الصخرية في طريقهم الى أرض الموعد ـ كاليفورنيا ـ هذه الآثار تدل عليها قبور أولئك الذين لقوا حتفهم، لأن قواهم لم تتحمل أعباء تلك المسئوليات. بيد ان مقابل كل خمسة ماتوا، تقدم عشرة نحو الهدف الى أن بلغوه. ولم تكن قوة الارادة وحدها هي التي ساعدتهم على السير، وتحمل المسئوليات ومجابهة الأخطار، ولكن صلابة أجسامهم وقوة أعصابهم هي التي دفعتهم الى الأمام. ومعنى هذا ان الجمع بين الارادة والقدرة، قوة لا تقهر ولا تقف أمامها جبال ولا ادغال

ان رجال الولايات المسماة « نيو انجلند » ونساءها، وكذلك سكان الولايات الجنوبية، هم الذين حزموا انفسهم، وشدوا رحالهم للتقدم الى الأمام بحثا عن

مصادر جديدة للرخاء والعيش الرغيد . أما اخوتهم وأخواتهم الذين قنعوا بالحالة الراهنة ، وقالوا : « هذه الأرض لتى عاش فيها آباؤنا واجدادنا » ، فقد تخلفوا عن الركب وآثروا البقاء فى أماكنهم

ان الخطر الأكبر الذى يهدد حرية الفرد ، لم يكن سببه تفشى الشيوعية أو النازية أو أمثالهما .. ولكنه الفلسفة التى يطالب معتنقوها الدولة بضمان الرزق للفرد .. الفلسفة التى تجعل الدولة مسئولة عن توفير العيش لمواطنيها . ونتيجتها اعتماد الفرد على الحكومة والمنشآت الاجتماعية ، بدلا من اعتماده على نفسه ، أو بتعبير آخر : احلال التواكل مكان الاستقلال الذاتى . وفى هذا هدم للمبادىء التى شيدت الحرية على أساسها

ان قبول هذه الفلسفة ـ كلها أو بعضها ـ يهدد كيان الارث الاجتماعى الذى به نفاخر ، لأنه يسمم نفسية من يؤمن بها ويمتص قوته العقلية ، فيشب عاجزا عن القيام بالمسئوليات التى تلقى على عاتقه

فلا غرابة اذا وقف أولئك الذين أغوتهم تلك الفلسفة حيارى مكتوفى اليدين ، أمام المشاكل التى تصادفهم فى حياتهم اليومية ، كالزواج ، وحياة الأسرة ، والحياة الاجتماعية ، وروتين العمل والوظيفة . يصعب على هؤلاء مسايرة الغير ، وتوطيد العلاقات الحسنة بينهم وبين زملائهم . ولايعتمدون على أنفسهم فىحل مشاكلهم ، ويتهربون من المسئولية ، والنتيجة الطلاق ، وهدم كيان الأسرة والحياة البيتية ، وتشرد الأطفال ، وما تقاسيه النساء من بؤس وهم ، ومايحمله الرجال من حقد ومرارة

ويترتب على هذا الاضطراب وتلك الفوضى ، انتشار

الامراض النفسيه ، واضطرار المصابين بها أن يلجأوا الى أطباء الأمراض العقلية. وواجب الطبيب الذى يعنى بشرف مهنته ، انتزاع الفلسفات الخرقاء والآراء المريضه من ادهان هؤلاء ، وتنظيم حياتهم النفسية واعادة تربيتهم من جديد، واستئصال التواكل والاستضعاف ، والانانية، والنزعات الصبيانية منهم، حتى يبلغوا درجة من النضوج تمكنهم من تحمل المسئوليات عن رغبة وطيب خاطر.. هذه هى الحرية الذاتية ، والتحرر من الخوف والتعب

الحياة طيبة وجميلة ...

أجل الحياة طيبة وجميلة .. واياك أن تسمح لأحد أن يقول لك انها ليست كذلك . ومهما يكن من شىء ، فانها أحسن وأجمل مما هى فى نظر أى واحد منا

لعل أشرف صفة فى الانسان ، أن يكون قادرا على « تجديد نفسه » . فالمريض الذى قضى شهورا وأعواما مثقلا بالداء ، وأضاع زهرة العمر بين أوجاع الجسم وعذاب الفكر، يستطيع بالعلاج وقوة الارادة أن يعوض مافات ، ويعيش البقية الباقية من عمره عيشة هانئة سعيدة . حقيقة انه لايستطيع أن يضيف الى عمره سنوات ، بيد انه خير للمرء أن يستمتع بالسعادة عاما من أن يعيش شقيا خمسين عاما . وهذا ما عنيناه بقولنا : قدرة الانسان على « تجديد نفسه »

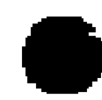
كثيرا ما أشبه تجديد النفس لمرضاى بعمل النحات الماهر ، الذى ينظر الى التمثال كل صباح ، فيمسه بأزميله ، هنا وهناك ، ليزيده جمالا وتكوينا وانسجاما وقربا من الكمال . هكذا الانسان الذى يعمل على تجديد ذاته ، بتفكيره السليم وسلوكه المستقيم يوما بعد يوم ، يقرب من المثل الأعلى

ولاسـبيل لتجديد الذات بغير الحرية العقلية . فسرعان ما ينال المرء هذه الحرية ، حتى يجد علاقاته بزوجه وأولاده وجيرانه وزملائه فى العمل تتقدم من حسن الى أحسن ، وبكيفية ما كان يحلم بها من قبل . وكلما تقدم فى الأيام وواصل عملية التجديد ، زادت الحيـاة فى عينيه بهجة ومتعة وجمالا

ولعل الشاعر « أولفر وندل هولمز قد أوضح لنا بلغته الشعرية العذبة ، فلسفة التجديد هذه ، التى بها يجمل المرء « تمثاله » يوما بعد يوم الى أن يسمو به الى درجة من النبل والجمال والقرب من المثل الأعلى . وهذه أبيات مما جاء فى احدى قصائده الرائعة فى هـذا المعنى :

لتزدد قصورك أيتها النفس فخامة
على مر الأيام وكر السنين
وانسى ماضيك بقبابه الوضيعة الواطئة
وليكن كل صرح جديد تشيدينه أنبل من سـابقه
ولتتسع آفاق القبة التى تفصلك عن السماء
الى أن تنطلقى حرة الى العلياء
تاركة وراءك هيكلك البالى يلاطمه بحر الحياة العجاج

Build thee more stately mansions, O my soul !
As the swift seasons roll
Leave thy low-vaulted past !
Let each new temple, nobler than the last,
Shut thee from heaven with a dome more vast,
Till thou at length art free,
Leaving thine outgrown shell by life's unresting sea!



وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

جدة ـ ص . ب رقم ٤٩٣
السيد هاشم على نحاس
المملكة العربية السعودية

انجلترا :
THE ARABIC PUBLICATIONS
7. Bishopsthrope Road
London S.E. 26
ENGLAND

البرازيل :
M. Miguel Maccul Cury.
B. 25 de Maroc, 994
Caixa Postal 7406,
Sao Paulo. BRASIL.

هـذا الكتاب

هذا الكتاب هو احد كتابين هامين للدكتور ادوارد سبنسر كولز مدير مستشفى بارك افنيو بمدينة نيويورك ، وعضو الجمعية الامريكية لتقدم العلوم واكاديمية الطب والعلوم ، وكلا الكتابين في علاج الامراض النفسية ! ··

وقد سبق لسلسلة كتاب الهلال أن نشرت الكتاب الأول منهما بعنوان : « لا تخف » · وها هي تنشر الكتاب الثانى The conguest of Fatigue and Fear (التغلب على التعب والخوف) · وقد اخترنا له اسم (اعرف نفسك) حتى لا يلتبس على القراء بالكتاب الاول ، ولأنه لا يحوى علاج الخوف والتعب فقط ، بل يشرح حالات النفس البشرية ، ويتناول الجسم والنفس ككل واحد يتأثر كل منهما بالآخر · وقد تبين للمؤلف ان نجاح العلاج يتوقف على نوع التربية الذى تلقاه المريض ، ومعرفته لنفسه ·

ولهذا فان الكتاب الذى نقدمه لقرائنا اليوم يحتوى على ارشادات دقيقة يفتقر اليها الاصحاء والمرضى النفسيين على السواء ويوجههم التوجيه الصحيح الى ما يصلح انفسهم واجسامهم ، وينقذهم مما يعانونه من الأوهام والأحاسيس الغامضة ويعيد اليهم الشعور بالطمأنينة والعافية والصحة ·